PERSONAGGIO

ANDREW WONG

Lo chef antropologo (e bistellato): «Porto in tavola la Cina autentica»

di **Luigi Ippolito**, foto di Pal Hansen

7

CUCINA DELLE DONNE

JEANNE C. FRANCESCONI

La storica del gusto napoletano e le zeppole di San Giuseppe

di **Angela Frenda**, foto di Stefania Giorgi

18

22.02.2023

MERCOLEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#50

ANNO 6 - N. 2

INCHIESTA

I CIBI PIÙ RARI DEL MONDO

Dal frumento Kavilca all'arancia vaniglia: perché dobbiamo salvarli dall'estinzione

di **Dan Saladino**

5

Sono le ricette di una panificatrice ligure, affetta da celiachia sin dalla nascita Una malattia che l'ha spinta a studiare ingredienti e preparazioni Per dimostrare come i piatti a base di farine non tradizionali siano altrettanto buoni e per tutti

INCLUSIVE E SENZA GLUTINE

di
Valentina Leporati
foto di Sara Argiolas

13

JORGE CUADAL CALLE

per il ***Corriere della Sera***

Illustratore spagnolo, vive e lavora a Barcellona, dove ha studiato interior design, grafica e design editoriale. Ha vissuto a Madrid e New York. Collabora con riviste e giornali come *Die Zeit*, *El País*, *Il Foglio* e *GQ*

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

Quando la *passione*
è *autentica.*
Dopo più di un secolo dedicato ai salumi della grande tradizione italiana, sappiamo che non c'è sempre bisogno di tante parole. Quando arriva il momento di raccogliere i frutti del nostro impegno, se ci abbiamo messo vera passione, il sapore parla da solo.
Levoni. La grande famiglia dei salumi italiani.
MARCHIO STORICO
Levoni è nel registro speciale dei Marchi storici di interesse nazionale
LEVONI
ORGOGLIOSAMENTE BUONI

EDITORIALE

CI VEDIAMO IL GIOVEDÌ

di
Angela Frenda

Quanto è bello fare i bilanci. A me personalmente non spaventano, ma sono sempre un modo per rendermi conto dei traguardi che ho raggiunto. E di quelli che invece mancano ancora all'appello. E da anni, oramai, i miei personali si confondono con quelli di *Cook*. Ebbene, siamo al numero 50. Numero tondo, pieno. Che racconta forse molto di noi. E di voi. Un numero che si porta dietro tanta fatica, ma anche tanti sogni e desideri realizzati. Tanta bellezza, questa parola non mi stancherò mai di ripetervela. All'infinito. Bellezza che riempie gli occhi e il cuore. Tutti noi ne abbiamo bisogno. E tutti noi la cerchiamo nelle nostre vite. Ecco, con *Cook* ogni mese cerchiamo (e speriamo di riuscirci) di portarvene un pizzico. Ci riusciamo? A giudicare dalla fedeltà con la quale ci seguite direi di sì. Voi siete i Cookers e grazie a voi questo giornale esiste. Per questo non smetteremo mai di ringraziarvi. Ma oltre il traguardo del numero 50, c'è un'altra cosa che dovrete segnarvi in agenda: da marzo *Cook* non uscirà più di mercoledì ma di giovedì. Il terzo giovedì del mese. Ci eravamo abituati a quel giorno sbilenco, nel pieno della settimana. Ma forse il giovedì ci si addice ancora di più, così ottimisticamente vicino al venerdì, al fine settimana...Il momento giusto, stando ai vostri racconti, per sfogliare con calma il nostro giornale. Che non merita una lettura frettolosa ma qualcosa di pacato e lento, da consumare magari con una bella tazza di tè fumante tra le mani. Quindi ricordate: *Cook* da marzo uscirà il giovedì. Ma attenzione, lo ripeto per chi di voi non lo avesse ancora saputo: *Cook* lo trovate in edicola tutto il mese, a pagamento. Gratis invece in abbinamento col *Corriere* soltanto il giorno dell'uscita. Insomma, adesso non avete più scuse. Impossibile perderlo. Anche se un ottimo metodo, mi dicono molti di voi, è farselo mettere da parte dal proprio edicolante di fiducia prenotandolo in anticipo. Ma cosa troverete in questo numero di febbraio? Un menu coloratissimo, e senza glutine, della bravissima Valentina Leporati. L'icona di Andrew Wong, lo chef londinese e bistellato che si sente anche un po' antropologo e che a Luigi Ippolito ha raccontato la sua filosofia di vita e di cucina. L'inchiesta a firma di Dan Saladino sui cibi a rischio di estinzione, dal frumento Kavilca all'arancia vaniglia, e perché dobbiamo sbrigarci e impegnarci (tutti) per salvarli. Infine, la cover super colorata e carica di vitalità, una cipolla pronta quasi a parlarci attraverso le sue vibrazioni, è dell'illustratore spagnolo Jorge Cuadal Calle. Buona lettura!

SOMMARIO

LE RICETTE

L'INCHIESTA

Molte «buone maniere», come indossare guanti di pelle quando si mangia, oggi sono superate. Il galateo però resiste, sotto nuove forme, per soddisfare altre esigenze. Come annullare la distanza tra le persone

SIAMO DIVENTATI PIÙ MALEDUCATI A TAVOLA?

di **Margaret Visser**
illustrazione di Francesca Arena

Siamo più maleducati rispetto ai popoli di altre società? Siamo forse più maleducati che in passato? Ci sono cose che non possiamo più esigere dagli altri: il livello di cortesia formale che tuttora si ritiene adeguato si è fortemente ridotto. Ciò che ne è rimasto, e che solo raramente viene sanzionato da potenti strumenti di pressione sociale, quali lo sdegno e l'ostracismo, è ormai puramente decorativo e volto al miglioramento della nostra immagine. In altre parole, è ancora molto utile essere beneducati. Sapersi comportare è un po' come vestirsi alla moda: serve a dimostrare ai nostri conoscenti che abbiamo ricevuto un'ottima educazione e l'abbiamo perfezionata tanto da poter contare sul fatto che sapremo comportarci prevedibilmente e con modalità calibrate per risultare gradevoli ai nostri simili. Oggi però le buone maniere del nostro tempo ci spingono sempre più ad assumere un comportamento informale. La buona educazione, che noi chiamiamo «formalità», mantiene intenzionalmente la distanza tra le persone. Ai nostri giorni, una rigida formalità tende invece a essere percepita (e la buona educazione, oggi come in passato, ha sempre a che vedere con il modo in cui viene percepita) come una rude e scortese manifestazione di algida distanza. Le buone maniere, attraverso i loro rituali comportamentali, esprimono ufficialmente la parità. Oggi il comportamento corretto deve costantemente garantire che nessuno è in alcun modo superiore a chiunque altro anche se – soprattutto se – una persona detiene palesemente il potere. Il motivo? La società moderna ha mezzi più che sufficienti per mantenere divise le persone. Dormiamo in camere separate, viviamo e mangiamo in zone diverse della casa, ci spostiamo chiusi dietro le portiere metalliche dei mezzi di trasporto. Formiamo folle anonime, che vanno di fretta, e dobbiamo cercare delle occasioni per conoscere o persino per incontrare altri individui, altrettanto isolati quanto noi. Per questo, quando ci incontriamo con l'esplicito scopo di socializzare, non possiamo permetterci di mantenere le distanze. L'egualitarismo implica l'informalità e l'informalità ci consente quell'avvicinamento agli altri di cui abbiamo un disperato bisogno. Ecco perché eventi tipici dei nostri giorni sono il «ricevimento», il cocktail party o i drink, che hanno lo scopo di far incontrare le persone: si offre da bere e, quasi sempre, del cibo. Sono intrattenimenti casual, nel senso che producono incontri per caso; si mette a disposizione degli ospiti uno spazio sufficiente affinché possano sia avvicinarsi sia evitarsi l'un l'altro. Tutti i presenti sono a disposizione di chi li vorrà avvicinare. Alcuni elementi formali, però, devono comunque fare da corollario a un evento prevalentemente casual, così da garantire a tutti la distanza rituale e dimostrare che ciascuno degli invitati ha il livello di istruzione necessario e la competenza sociale richiesta. Anche se si tratta di un ricevimento in piedi, le persone vestono in modo elegante, le donne indossano scarpe con tacchi alti e capi di abbigliamento che attirino l'attenzione, preferendo di solito quelli più alla moda, decorati con strass o dai colori vivaci ma, a volte, caratterizzati da un'ostentata semplicità: non c'è molto tempo a disposizione per fare colpo sugli altri e ciascuno deve affrontare la forte concorrenza di tutti i presenti. Ai ricevimenti si sta in piedi e ci si muove liberamente, con un bicchiere in una mano e l'altra libera di esprimersi a gesti e di prendere qualcosa da mangiare. Spesso i camerieri girano nella sala con vassoi di snack e di altri drink, e agli ospiti è richiesta una notevole destrezza e compostezza. Il cibo è vario quanto basta, presentato in modo decorativo e offerto non solo perché facilita la socializzazione ma anche allo scopo di intrattenere. Scegliere e mangiare ciò che piace ha lo scopo di riempire le pause nella conversazione; andarne alla ricerca offre un pretesto per allontanarsi da un gruppo. Talora il cibo stesso può diventare argomento di conversazione e, poiché si deve tenere in mano, deve essere asciutto, non deve sbriciolarsi né essere appiccicoso o troppo unto, freddo o appena tiepido, e va suddiviso precedentemente in piccoli pezzi, come bisogna fare ovunque si mangi con le mani. Il brusio aiuta a mantenere la conversazione su temi leggeri e non impegnativi – qualsiasi approfondimento sarebbe del tutto fuori luogo –, mentre le bevande alcoliche sciolgono la lingua e abbassano i freni inibitori. Chi frequenta con successo eventi del genere sa come inserirsi in una conversazione in atto e come abbandonarla prontamente. Poiché a nessuno è permesso sedersi, l'incontro si conclude rapidamente, avendo raggiunto il suo scopo: favorire una molteplicità di contatti, offrendo spunti per guardare ed essere guardati.

La morale? Molte delle «buone maniere» oggi sono arrivate al capolinea, diventando pressoché «inadeguate»; nel migliore dei casi vengono percepite come inutili complicazioni. Ma, quando certe usanze legate alla buona educazione – come levarsi il cappello in segno di saluto o di ringraziamento, o indossare morbidi guanti di pelle a tavola per poi toglierseli prima di cominciare a mangiare – spariscono dalla scena sociale, sono gradualmente sostituite da nuove norme. Il comportamento corretto non scompare ma viene indirizzato a soddisfare esigenze diverse. Tra le costrizioni che, in modi diversi, influenzano l'atteggiamento odierno nei confronti del galateo, ci sono la riduzione del personale addetto alla casa e la fine, nel mondo contemporaneo, dell'obbligo imposto alle donne di svolgere ruoli di servizio; il bisogno compulsivo di correre contro il tempo; e la nostra ossessione per l'igiene personale. Ai nostri giorni la fatica cui ci sottoponiamo per essere sempre puliti assorbe gran parte dello sforzo che siamo disposti ad affrontare per comportarci in modo educato. Siamo in tanti su questo pianeta, viviamo e ci muoviamo a così stretto contatto gli uni con gli altri, ed è così difficile comportarsi bene, che l'igiene personale è diventata per tutti noi una sorta di amuleto o di talismano: la prova che, quantomeno, stiamo facendo del nostro meglio.

Il testo è un estratto da *Storia delle buone maniere a tavola* (Slow Food Editore, 514 pagine, 15 euro) in cui l'autrice Margaret Visser ripercorre la storia delle buone maniere a tavola, dalla civiltà dell'antica Grecia a quella dell'Europa medievale, fino ai giorni nostri

Oggi ha preso il sopravvento l'informalità. Il lato positivo? Favorisce la socializzazione, in un'epoca in cui se ne sente un bisogno disperato

Il cibo intrattiene nei cocktail party, le moderne occasioni di convivialità Per essere apprezzato va servito asciutto, poco appiccicoso né unto

Dal frumento Kavilca all'arancia vaniglia, moltissimi sono gli alimenti in via di estinzione, colpiti dalla crisi della biodiversità. Intanto, però, la scienza prova a correre al riparo, conservando in speciali caveau i semi più preziosi

PERCHÉ DOBBIAMO SALVARE (SUBITO) I CIBI PIÙ RARI DEL MONDO

di **Dan Saladino**
illustrazione di Francesca Arena

Gli alimenti a rischio d'estinzione di questo libro rientrano in una crisi più estesa, che attraversa tutto il pianeta: la perdita di ogni tipo di biodiversità. Così come stiamo perdendo diversità nelle giungle e nelle foreste pluviali, la stiamo perdendo nei campi e nelle fattorie. Ma cosa significa di preciso «biodiversità» applicata all'alimentazione? Parte della risposta si trova in fondo a una galleria che scende fino a 135 metri di profondità all'interno di una montagna a Spitsbergen, una remota isola artica nell'arcipelago delle Svalbard. Si tratta della località più sicura individuata dagli scienziati come sede della più grande banca di semi del mondo, con una raccolta di più di un milione di esemplari, testimonianza vivente di migliaia di anni di storia agricola. A inviare i semi alle Svalbard per custodirli sono per lo più istituzioni governative, ma anche popolazioni indigene intenzionate a preservare i loro alimenti tradizionali più preziosi, spesso in pericolo. La collezione rappresenta una forma di diversità ormai perduta nella nostra alimentazione: la diversità genetica, ovvero, per dirlo altrimenti, la varietà creata dai contadini di tutto il mondo fin dagli esordi dell'agricoltura. All'interno del Global Seed Vault si trovano varietà di più di mille colture diverse, tra cui 170.000 campioni unici di riso, 39.000 campioni di mais, 21.000 campioni di patate e 35.000 campioni di miglio (ci sono anche i parenti selvatici di tutte queste specie). Ben custodita in uno dei contenitori di semi — conservati a –18°C — c'è anche una manciata di chicchi di frumento Kavılca, uno dei 213.000 diversi campioni di frumento della banca. Custodire una simile varietà in un caveau non equivale a vederla coltivata dagli agricoltori per ottenere raccolti di cui poterci cibare, ma è un riconoscimento dell'importanza della diversità e un modo di conservare maggiori possibilità di scelta. In aggiunta ai semi conservati alle Svalbard, in altre parti del mondo ci sono raccolte viventi di diversità gestite da enti universitari e altre istituzioni. Per esempio, a Brogdale nel Kent, sede della National Fruit Collection del Regno Unito, si trovano 2.000 varietà di mela, mentre presso la sede di Riverside della University of California sono conservate più di 1.000 varietà di agrumi. In tutto il pianeta, perlopiù in piccole fattorie, vengono preservate 8.000 razze di bestiame (mucche, pecore, maiali e altri animali): molte sono a rischio di estinzione. Gran parte della nostra fornitura di cibo è stata ridotta a una minuscola frazione di questo variegato panorama di piante e animali; in alcuni casi dipendiamo unicamente da una varietà o da un piccolo numero di razze. L'abbondante diversità fornita dalla natura e guidata dalla mano umana non è solo uno degli elementi più affascinanti della nostra storia alimentare e agro-zootecnica. Abbiamo coltivato la diversità perché ci era necessaria e poi, con la creazione dei diversi tipi di cucina e l'evoluzione della cultura, le abbiamo reso omaggio. In Turchia orientale, nel paese di Büyük Çatma, i contadini hanno coltivato il Kavılca per millenni perché negli inverni più duri, umidi e freddi non c'era altra coltura che desse raccolti abbondanti quanto questo farro. Inoltre, innumerevoli cuochi hanno fatto esperimenti usando questo cereale, servendosi della sua consistenza e del suo sapore caratteristico per concepire ricette, creando quella che oggi possiamo chiamare una «cultura alimentare». A ben guardare, nel corso della storia umana ogni comunità ha avuto una propria versione del Kavılca: alimenti portatori di vita, che hanno forgiato identità o ispirato riti e religioni, come gli dei fatti di mais in Centroamerica o le arance ritenute capaci di allontanare i fantasmi in Asia meridionale. Piante o animali che fossero, erano tutte risorse genetiche uniche, tutte adattate al loro posto nel mondo. Si può moltiplicare la storia del Kavılca per un milione di volte, per ogni specifico seme conservato alle Svalbard, per tutte le antiche razze di animali da fattoria ancora esistenti e per ogni preparazione tradizionale di formaggio e pane in tutto il mondo. Ognuno di questi alimenti è un pezzo di storia umana. [...] Questo libro non è affatto un'invocazione al ritorno a un qualche imprecisato passato idilliaco. È invece un appello a considerare cosa ci può insegnare il passato su come abitare il mondo adesso e in futuro. L'attuale sistema alimentare sta contribuendo alla distruzione del pianeta: un milione di piante e specie animali sono ora a rischio di estinzione; abbattiamo porzioni di foresta per piantarvi immense monocolture e poi consumiamo milioni di barili di petrolio al giorno per produrre i fertilizzanti che le nutrano. La nostra alimentazione è a un tempo causa e vittima di tutti questi danni. La nostra agricoltura ha i giorni contati. Non posso affermare che gli alimenti compresi in questo libro forniscano le risposte a tutti questi problemi, ma sono convinto che dovrebbero essere parte della soluzione. L'orzo bere, per esempio, è un alimento adattatosi così perfettamente al difficile ambiente delle Orcadi che non ha bisogno di fertilizzanti o altri agenti chimici per crescere. La skerpikjot, la carne fermentata di pecora tipica delle isole Far Oer, ci mostra quanto sia cambiato il nostro rapporto con gli animali e quanto debba cambiare ancora. E il murnong, una radice succulenta, nutriente e un tempo abbondante nell'Australia meridionale, è la prova che il mondo ha molto da imparare dalle popolazioni indigene in fatto di nutrizione più in armonia con la natura. Molti sostengono che l'unica risposta concreta ai nostri problemi di alimentazione non si trovi nel ritorno a un sistema alimentare più variegato, ma nell'indire una seconda Rivoluzione verde, stavolta basata sulle biotecnologie, come gli organismi transgenici e l'editing genomico. Ma anche questo approccio dipenderà dal salvataggio degli alimenti a rischio. I selezionatori agrari (o crop breeders) e altri ricercatori in campo agronomico hanno iniziato a partecipare alla corsa al salvataggio della diversità in via di scomparsa, perché piante e animali a rischio d'estinzione — tra cui molti di quelli compresi in questo libro — sono ritenuti in possesso del corredo genetico che ci è necessario per sfidare siccità e malattie, per contrastare il cambiamento climatico e per migliorare la qualità della nostra alimentazione. Qualunque strada percorreremo, non possiamo permetterci di lasciar estinguere questi alimenti (© *2021 Food Routes ltd. e © 2023 Giulio Einaudi editore s.p.a., Torino*).

L'articolo è tratto dall'introduzione di *Mangiare fino all'estinzione*, il nuovo libro del giornalista inglese Dan Saladino appena uscito in Italia per Einaudi. Saladino conduce programmi sul cibo su BBC Radio 4 e su BBC World Service. Ha vinto numerosi premi tra cui il Guild of Food Writers Awards e il Food Book of the Year dei Fortnum & Mason Awards

Sulle isole Svalbard, a 135 metri sotto terra, i ricercatori hanno costruito la più grande e sicura collezione di colture agricole del pianeta

Analizzare il corredo genetico delle piante aiuterà a mangiare meglio, a sfidare siccità e malattie e a contrastare il cambiamento climatico

Miele
Libera la tua creatività
con il nuovo piano cottura Plug&Play.
Scopri di più su miele.it

TRE COSE DA SAPERE

1

Nato a Londra, di origini cinesi, Andrew Wong, 41 anni, ha ereditato la passione per la cucina dal nonno, che aveva un ristorante. E dai genitori, proprietari di un locale a Pimlico, oggi sede del suo due stelle Michelin «A. Wong»

2

Ancora giovanissimo però, la famiglia lo incoraggia a continuare il percorso accademico. Studia quindi chimica e antropologia sociale. Ma la curiosità culinaria resta e a 22 anni Wong decide di dedicarsi solo all'azienda di famiglia

3

Apre la sua attività nel 2012. Nel 2017 viene premiato dalla Michelin con la prima stella, nel 2021 arriva la seconda: Wong diventa così il primo cuoco a ottenere il doppio riconoscimento con un'insegna cinese fuori dall'Asia

ANDREW WONG

Alla guida dell'unico ristorante cinese bistellato fuori dall'Asia, «A. Wong» a Londra, lo chef laureato a Oxford e specializzato alla London School of Economics porta in tavola la millenaria gastronomia orientale studiata assieme a un'antropologa del cibo. «I dim sum? Ne esistono più di duemila tipi Nel nostro menu degustazione 24 portate da 11 regioni diverse. Così celebriamo la cultura più autentica»

di **Luigi Ippolito**
foto di Pal Hansen

IL PERSONAGGIO

È il miglior cinese d'Occidente: perché «A.Wong» è l'unico ristorante che propone la cucina del Celeste Impero fuori dall'Asia ad aver ottenuto due stelle Michelin. Questo autentico tempio della gastronomia orientale si trova in una strada abbastanza anonima a pochi passi dalla stazione di Victoria, nel centro di Londra: ma quello che va in scena qui non è solo uno spettacolo dei sensi, è un percorso culturale, una esplorazione antropologica di una civiltà millenaria. Lo chef Andrew Wong collabora da anni con la dottoressa Mukta Das, una antropologa del cibo presso la Soas, la celebre Scuola di Studi Orientali e Africani: insieme hanno approfondito la storia della cucina cinese, le sue ricette, i suoi ingredienti, l'impatto della Via della Seta sul commercio gastronomico internazionale, arrivando a includere nei loro studi poesia, arte, letteratura e testi accademici delle antiche dinastie cinesi. Un percorso intellettuale che si traduce non solo in nuovi piatti e idee, ma anche in un podcast quindicinale, intitolato *XO Soused*, in cui discutono la cultura culinaria cinese, le sue tecniche e il suo sviluppo.

All'interno, il ristorante «A.Wong» accoglie con una sala raccolta, dove ci si può anche accomodare al banco per osservare la brigata di cucina al lavoro a pochi centimetri di distanza: non c'è nulla delle «cineserie» che fino a non molto tempo fa si associavano con i locali di questo tipo e se non fosse per il cibo ci si potrebbe trovare in un qualunque moderno ristorante di un certo tono. Ma d'altra parte a Londra sono ormai consolidati i cinesi «alla moda», eleganti e di tendenza, che in più di un caso hanno colto una stella Michelin. Eppure, la loro proposta gastronomica, per quanto di alta qualità, non si distacca tantissimo dalla tradizione: ed è invece qui che si inserisce Andrew Wong, che ha l'ambizione di portare la cucina della sua terra di origine al livello di esperienza che può offrire la gastronomia francese o giapponese (o italiana, potremmo aggiungere noi). «Ci sono così tanti passi da fare prima di arrivare a cambiare la percezione — dice lui —. Quello che cerchiamo di fare è ricalibrare il modo in cui si pensa al cibo cinese. Finora abbiamo ciò che la gente ha interiorizzato delle loro memorie sul nostro cibo: ma noi proviamo a dare nuove memorie, che possono essere leggermente diverse, così che nelle generazioni a venire la gente avrà una immagine più varia e più autentica di cosa è il cibo cinese».

Qui non abbiamo immigrati da alcune regioni della Cina: quella cucina non arriva da noi

Qui a sinistra il personale mentre allestisce i tavoli di una delle sale. In basso, un piatto del menu. Nella pagina accanto, nella foto grande, un'altra ala del locale e, sotto, da sinistra: una pietanza cotta al vapore; la preparazione di un altro piatto; un dettaglio delle pareti; gli esterni del locale

CHAR SIU, MILLEFOGLIE E CHEUNG FUN DI CAPESANTE

INGREDIENTI

Per 4. Char siu: ***75 g*** *zucchero,* ***15 g*** *salsa soia,* ***2,5 g*** *bicarbonato sodio,* ***30 g*** *salsa Chu Hou,* ***10 g*** *farina di mais,* ***75 g*** *acqua,* ***10 g*** *olio vegetale,* ***10 g*** *vino rosato,* ***5 g*** *aglio in polvere,* ***2,5 g*** *colorante alimentare rosso,* ***5 g*** *anice stellato macinato,* ***500 g*** *pluma iberica. Impasto:* ***300 g*** *farina di riso,* ***37 g*** *farina di amido di frumento,* ***206 g*** *farina di castagne d'acqua,* ***37 g*** *fecola di patate,* ***37 g*** *maizena,* ***750 ml*** *acqua ghiacciata,* ***5 g*** *olio vegetale,* ***100 g*** *burro salato,* ***1*** *foglio di pasta sfoglia. Sciroppo:* ***250 ml*** *acqua,* ***100 g*** *zucchero,* ***50 g*** *di maltosio,* ***50 g*** *di miele,* ***5 g*** *di salsa di ostriche,* ***5 ml*** *di salsa di soia. Pesce:* ***4*** *capesante, burro, sale, pepe*

Marinate per una notte la carne spessa 1 cm. Per i cheung fun, assemblate gli ingredienti (riposo 30 minuti): stendete e cuocete a vapore 1 minuto. Fate rettangoli (2 a piatto). La pasta sfoglia va in forno per 20 min. (3 rettangoli a piatto) con burro. La carne va scottata, in forno per 20 min. e a riposo nello sciroppo. Scottate il pesce per 4 min. Impiattate: pasta, pesce, carne e cheung fun.

Andrew Wong ammette che può sembrare ingeneroso per lui dire queste cose, perché a Londra si trovano ottimi locali cinesi, che rappresentano una varietà di regioni diverse, con un'offerta che va dal cibo di strada alle cene imperiali: «Ma in generale penso che il cibo cinese abbia molto di più da offrire — insiste lui —. Quello che ha viaggiato fuori dalla Cina è qualcosa di specifico, invece c'è così tanto in più: tante altre regioni, differenti piatti in momenti diversi del tempo, differenti occasioni in cui si mangiano le stesse cose. Fuori Londra la gente ancora associa il cibo cinese col takeaway: non c'è niente di male, i miei genitori avevano un takeaway e a me piace, ma è solo un tipo di cibo, mentre c'è molto di più nella nostra storia». L'approccio da lui scelto si focalizza sulla tecnica più di ogni altra cosa: il lavoro sul lato culturale e antropologico resta fondamentale, ma ciò che Wong prova a celebrare è un insieme di tecniche che sono uniche nel repertorio cinese. L'esempio che porta è il dim sum, un'arte particolare che non si ritrova in altre culture: possiamo avere i ravioli italiani, i dumpling orientali o i samosa indiani, ma avere una cucina interamente dedicata al dim sum, che lui propone a pranzo, resta una cosa unica. «Ciò che amo particolarmente del dim sum — dice Wong — è che è davvero l'epitome della cucina cinese riguardo ai tempi del mangiare. C'è molta confusione sul dim sum, la gente li associa ai ravioli, ma questi sono solo una piccola parte del dim sum. Si dice che in origine fossero qualcosa che accompagnava il tè nelle sale da tè, ma la storia che più mi piace è quella che ne riconduce l'origine alla metà dell'Ottocento, nei porti commerciali, dove c'erano questi mediatori che negoziavano sete e spezie cinesi con gli occidentali, per cui c'era un afflusso di gente ricca: questi mediatori mandarono un messaggio agli chef, in giro per la Cina, di andare a Canton a mostrare il meglio che potessero fare per questa nuova fascia di popolazione. Uso questo esempio come il cuore di ciò che facciamo: se segui la mia genealogia, ti dà molta più libertà creativa». Infatti in giro per il mondo si incontrano più o meno sempre le stesse 50 forme di dim sum, mentre Wong ricorda che ne sono stati registrati almeno duemila, dal salato al dolce: e la tecnica necessaria per la preparazione è molto complessa, con l'uso anche di 30 diversi tipi di amido per ottenere la sensazione gustativa desiderata. Un esempio è la pasta per gli involtini di Shanghai, che richiede fino a 30 pieghe per raggiungere quella sfoglia sottile ma in grado di trattenere il brodo.

È un approccio analitico che per Wong deriva anche dal suo percorso di studi, atipico per uno chef: lui ha prima frequentato chimica a Oxford, per poi specializzarsi in antropologia sociale alla London School of Economics. Ma «questo sistema di partire dall'accademia — sostiene lui — ti dà più libertà creativa, perché gli chef, attraverso le generazioni, restano a volte bloccati in un certo loro modo di fare le cose». Ed è qui che si inserisce il rapporto con la dottoressa Murta Das della Soas: «Con lei condividiamo questo terreno comune della passione per il cibo cinese e per la sua storia: proviamo a rispondere alla domanda fondamentale su come il cibo cinese è diventato quello che è». Ma mentre gli accademici magari si focalizzano a studiare per anni un piatto, «io arrivo e mi chiedo che sapore ha, se è delizioso».

Del resto, Andrew Wong ha innestato la sua formazione su una tradizione familiare radicata nella ristorazione: suo nonno, arrivato a Londra come profugo, aprì un ristorante a Chinatown, mentre suo padre fu il primo proprietario cinese di un pub in Gran Bretagna. E furono i suoi genitori a inaugurare un ristorante cantonese lì dove adesso sorge «A. Wong» (il cui nome è anche un omaggio a papà e mamma, Albert e Annie Wong). Quando all'inizio ha avviato il suo ristorante, Andrew si è concentrato sui piatti che più gli piacevano fra Cina, Taiwan, Hong Kong, Singapore e Malesia, cercando di

IL PERSONAGGIO

DUMPLING DI SHANGHAI AL VAPORE

INGREDIENTI

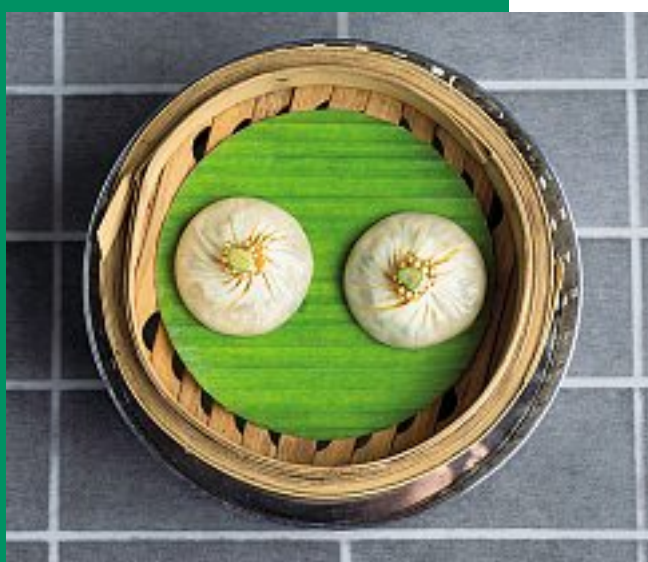
*Per **20** gnocchi. Per la gelatina di brodo di maiale: **4** zampette di maiale tagliate a metà trasversalmente, pelle di **1** pancetta di maiale, **2 kg** di ossa di maiale, **6 litri** di acqua fredda, **300 ml** di vino di riso Shaoxing, **100 g** di radice di zenzero fresco, **100 g** di cipollotto, **75 g** di gelatina in polvere. Per la pasta: **500 g** di farina ad alto contenuto di glutine, più extra per spolverare, **250 ml** di acqua, **75 g** di olio vegetale. Per il ripieno: **300 g** di gelatina di brodo di maiale, **100 g** di macinato di maiale marinato, **100 g** di erba cipollina cinese tritata, più extra per guarnire assieme a perle di tapioca in salamoia e aceto di zenzero*

Per la gelatina, mettete zampette, pelle e ossa di maiale in una pentola molto capiente di acqua fredda e portate a bollore per 5 minuti, quindi scolate e sciacquate. Rimettete tutto in acqua fredda e portate a ebollizione. Aggiungete vino, zenzero tritato e cipollotto e cuocete per 5 ore. Filtrate il liquido. Incorporate la gelatina in polvere, lasciate raffreddare, quindi fate solidificare in frigo. Per la pasta, setacciate la farina e fate un piccolo buco al centro. Mescolate acqua e olio e aggiungeteli lentamente alla farina. Se l'impasto vi sembra umido, provate ad avvolgerlo ben stretto nella pellicola trasparente e mettetelo in frigo per 30 minuti, ma non aggiungete mai farina. Per il ripieno, aggiungete la gelatina al composto di carne con l'erba cipollina. Tirate l'impasto in una lunga forma di salsiccia di circa 2 cm di diametro. Tagliate in porzioni da 5 g, spessore 2 cm. Formate dei cerchi di 6,5 cm di diametro. Mettete 16 g di ripieno. Chiudete. Cuocete a vapore gli gnocchi per 4-5 minuti.

In alto, un momento durante il servizio in cucina. Qui sopra un'altra sala del ristorante. In basso, un piatto del menu

replicarli. Ma da quando ha iniziato a lavorare con l'antropologa, ha studiato gli aceti, le tecniche di fermentazione, i primi antichi dim sum, usandoli come ispirazione per creare piatti nuovi, invece che semplicemente copiare l'esistente. «La Cina è stata una enorme spugna — sottolinea Wong — che ha assorbito influenze multiple da Mongolia, India, Russia, Corea, Afghanistan: bisogna guardare alla Cina come a una storia molto più ampia per avere una immagine autentica di cosa può essere. Quando una cucina viaggia fuori dai suoi confini è molto difficile, specialmente per un Paese delle dimensioni della Cina, raccontarne davvero l'intera storia. Anche in Gran Bretagna, dove abbiamo avuto ristoranti cinesi per più di 150 anni, ancora non abbiamo immigrati cinesi da certe parti del Paese: quindi quella cucina non viaggia. Quello che noi cerchiamo di fare è celebrare parti di quella storia e di quella geografia nei nostri menu».

E non a caso nella sua formazione è stato fondamentale un viaggio che lui, nato e cresciuto in Gran Bretagna, ha intrapreso attraverso la Cina tutta. «La mia educazione è stata cantonese — racconta —. Mia madre era del Sichuan, ma i miei genitori sono cresciuti a Hong Kong. Però, quando cominci a viaggiare per la Cina comprendi che questo termine che usiamo così spesso, la regionalità, è così importante: ti rendi conto che cucinano davvero sulla base di un diverso ricettario, che le fondamenta e le radici di cosa cucinano sono così diverse. Mi sono reso conto che le loro idee della gastronomia cinese erano così diverse dalla mia percezione». È una varietà regionale che a dire il vero si riscontra anche in Italia o in Francia, «ma non è solo una questione di geografia o clima — replica lui — è anche linguaggio, è tutto, ed è moltiplicato in Paesi come la Cina o l'India. Non conosco abbastanza la cucina italiana, ma penso che da voi le differenze siano meno estreme: da noi magari a cento chilometri di distanza parlano una lingua completamente diversa, ci sono enormi differenze culturali da regione a regione. In Cina abbiamo aree ebraiche, aree islamiche, poi abbiamo parti buddiste e cristiane: già questo da solo orchestra un intero calendario di gastronomia».

È un racconto, quello di Andrew Wong, sempre in bilico fra innovazione e tradizione: «Molti dei nostri piatti — spiega — sono partiti come piatti assai classici, ma col tempo la tecnica può essere cambiata, o gli accompagnamenti, la presentazione o la narrativa: è qualcosa che si evolve col tempo. È un viaggio in divenire: non dico che la fai giusta ogni volta, a volte ti spingi troppo avanti e devi fare un passo indietro. Le persone per cui cucini sono come su una bilancia mobile: si muovono con te, o almeno speri, a volte ti seguono, a volte non sono pronti e respingono. Non ho mai voluto che il mio ristorante fosse un laboratorio, una sorta di esperimento: il mio ristorante fondamentalmente ruota attorno all'ospitalità cinese, ma usando la mia educazione, la mia interazione con la Cina e la mia interazione con la storia cinese per provare a orchestrare piatti che credo siano la celebrazione della cultura cinese. Quando prendi il nostro menu degustazione, la sera ti introduciamo a 24 piatti, 11 diverse regioni: se alla fine la gente va su Google a guardare una regione della Cina o un ingrediente che non aveva mai sentito prima, allora abbiamo avuto successo».

L'anno scorso Wong aveva introdotto il «menu dei 5 movimenti», una celebrazione dell'arte cinese del banchetto all'epoca dalla dinastia Qing, fra il '600 e l'inizio '900: «Stiamo parlando dell'imperatore che invitava migliaia di persone nella Città Proibita per banchetti che duravano due o tre giorni ed erano organizzati attorno ai cinque principi confuciani». Ora quel menu è stato integrato nel loro menu degustazione, ma hanno smesso di servire il cibo una portata alla volta perché vogliono che la gente ricalibri il modo in cui guarda all'equilibrio fra i piatti, perché in Cina l'equilibrio deriva da come il cibo è mangiato assieme, come una collezione. «È qui che davvero voglio che i clienti ci seguano — spiega Andrew — che non dicano "oh mio dio, c'è troppo cibo, non so cosa fare".

Si tratta di cambiare la percezione di come si mangia: appena ti siedi ti arrivano otto piatti davanti e magari ti spaventi, sono piatti caldi e freddi, alcuni dolci e alcuni salati, alcuni speziati. È questione di mostrare che quando mangi il cibo cinese nella sua forma tradizionale si tratta di questo». Quello che colpisce, però, è che Andrew Wong è assolutamente britannico, se per britannico si intende ciò che è vero oggi, ossia una identità compiutamente multiculturale: e la sua cucina vive anche di questa torsione. «I cinesi non mi accetterebbero mai come uno di loro — ammette — ma anche i britannici non mi considerano davvero tale: alla fine devi navigare quello spazio in mezzo e il modo in cui cerco di farlo è usando il cibo come il mio medium. Spero non solo di celebrare la cultura cinese, ma anche di capire le sfumature che derivano dalla mia educazione britannica. Sono un costruttore di ponti, non cerco di mediare tensioni, non sono qui per dire cosa è giusto o sbagliato. Quello che facciamo è dire: questa è la nostra interpretazione». Un'interpretazione che ha ricevuto una consacrazione incontestabile: che porta con sé anche una notevole responsabilità, alla quale Wong non si sottrae. «Quando ho preso la prima stella Michelin — confessa — l'ho vissuta come qualcosa di individuale, assegnata a me e al team che è stato più immediatamente attorno a me fin dall'inizio. Ma con la seconda stella, ho sentito che non era solo per noi, ma per la nostra comunità: una celebrazione di quanta strada ha fatto il cibo cinese, una testimonianza di quanto è andata avanti la comunità cinese in una cultura esterna». Ora, col passare degli anni, Andrew si sente paradossalmente sempre più integrato nella sua comunità, più di quanto non lo fosse prima. «Spero che la gente guardi a cosa facciamo e dica: il cambiamento è possibile. E spero che quando gli ospiti vengono da noi non pensino di andare in un ristorante cinese come qualcosa di concettualmente diverso dall'andare in un ristorante francese o italiano. Perché penso che quella che è una costruzione culturale può essere decostruita: ci vuole tempo, ma siamo molto fortunati a vivere in un mondo che si muove e si evolve».

BUN DI SABBIA DORATA

INGREDIENTI

*Per la pasta: **300 g** di farina a basso contenuto di glutine, più extra per spolverare, **55 g** di zucchero semolato, **4 g** di lievito in polvere, **4 g di** lievito secco ad azione rapida, circa **100 ml** di acqua calda, **6 g** di grasso vegetale bianco a temperatura ambiente. Per il ripieno: **112 g** di zucchero a velo, **55 g** di crema pasticcera in polvere, **55 g** di latte in polvere, **112 g** di margarina, **1** tuorlo d'uovo d'anatra salato, cotto a vapore a fuoco vivo per 10 minuti, poi raffreddato e grattugiato, **30 g** di doppia panna. Per ultimare: uovo sbattuto, olio vegetale per friggere, rametti di foglie di agrumi*

Per il ripieno, il giorno prima di preparare i panini, mescolate tutti gli ingredienti fino a formare una pasta e poi mettete in freezer per una notte a rassodarsi. Per l'impasto dei panini, il giorno dopo, mettete tutti gli ingredienti secchi in una terrina e mescolate con la frusta elettrica munita di gancio. Con la macchina in funzione, versate abbastanza acqua calda, 25 ml alla volta per formare un impasto compatto e non troppo umido. Se necessario, aggiungete un po' di farina in più. Infine, aggiungete il grasso bianco e impastate fino a incorporarlo uniformemente. Lasciate riposare l'impasto e fate lievitare in un luogo tiepido per 2 ore fino al raddoppio. Terminato questo passaggio, schiacciatelo e dividetelo in 16 porzioni. Con un mattarello stendete ogni pallina a forma di cerchio di 8 cm di diametro. Prelevate una porzione da 5 ml di ripieno, posizionatela al centro di ogni cerchio di pasta e chiudete. Spennellate la parte superiore pieghettata di ogni panino con un po' di uovo sbattuto. Cuocete a vapore. Fate una rientranza nella parte superiore e cuocete per altri 4 minuti. Decorate con i rametti,

IL MENU DI VALENTINA LEPORATI

C PER CELIACI
L LIGHT
T TRADIZIONALE
PERSONE

F FACILE
V VEGETARIANA
TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

LA MIA CUCINA

ZERO GLUTINE

Inclusiva e per tutti. È la battaglia di Valentina Leporati, panificatrice e pasticcera classe 1989, affetta da celiachia sin dalla nascita. Una malattia che l'ha spinta ad studiare ingredienti e preparazioni alternative. Per dimostrare come i piatti a base di farine non tradizionali siano altrettanto buoni. Il suo metodo? «Ho ricreato i gusti a me sconosciuti sviluppando di più vista, tatto e udito»

Testo e ricette di **Valentina Leporati**
foto di Sara Argiolas

IL MENU DI VALENTINA LEPORATI

C
V

6 PERSONE

70 MINUTI + RIPOSO

PANE ALLE NOCI CON CAPRINO E MIELE

INGREDIENTI

***200 gr** di farina di riso senza glutine, **100 gr** di farina di miglio bruno senza glutine, **50 gr** di farina di grano saraceno senza glutine, **10 gr** di xantano senza glutine, **1 cucchiaino** di buccia di psillio senza glutine, **280 ml** di acqua tiepida, **15 gr** lievito di birra fresco, **1/2 cucchiai** di farina di mais bramata senza glutine, **250 gr** di noci, caprino, miele*

Mescolate tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Compresa la buccia di psillio. Ma prima di proseguire con la ricetta, forse qualcuno si sarà chiesto che cos'è lo psillio. Ebbene, si tratta di una pianta erbacea, coltivata soprattutto in Iran, India, Pakistan e negli Stati Uniti, ragione per cui è anche conosciuta come psillio indiano. È una pianta molto speciale perché quasi nessun'altra riesce a contenere così tante proprietà benefiche. La sua buccia in particolare è in grado di assorbire molta acqua ed è per tale motivo che questo ingrediente viene molto utilizzato per la panificazione, soprattutto per quella senza glutine, come nel nostro caso. Aggiungendola, l'impasto sarà più liscio e il pane si manterrà fresco più a lungo. Anche se bisogna preoccuparsi di attenersi alle quantità richieste, perché se si sbagliano le dosi il contenuto potrebbe perdere la giusta consistenza. La buccia di psillio contiene anche delle fibre vegetali, che riescono a regolare meglio la digestione e i livelli di colesterolo. Detto ciò, continuiamo con la preparazione. Sciogliete il lievito nell'acqua e aggiungete il liquido alle farine. Lavorate a mano impastando vigorosamente per creare un impasto liscio ed omogeneo. Coprite con pellicola e fate lievitare in una zona calda della casa per due ore. Bene è riporre l'impasto in una ciotola coperta con della pellicola per alimenti perché non si secchi in superficie. Intanto tritate le noci con un mixer e poi aggiungetele all'impasto una volta lievitato ripiegandolo su sé stesso più volte. Spolverate prima il piano di lavoro con farina di riso per non farlo attaccare. Date al pane la forma desiderata. Ad esempio quella di filoncino o pagnotta. Oppure di bauletto, utilizzando il classico stampo per plumcake. Decisa la forma, se non usate altri contenitori, sistemate l'impasto su una teglia coperta con carta forno. Spennellatelo con olio evo. Con un coltello create dei tagli laterali e aggiungete sulla superficie del pane la farina di mais bramata per dare croccantezza. Infornate a 190°C per 35 minuti. Fate intiepidire, tagliate a fette e servite con caprino e miele, in quantità a piacere. Il pane alle noci, bisogna sottolinearlo, è ottimo appena fatto, ma potete anche consumarlo riscaldato al forno o con il tostapane.

CHI È

Valentina Leporati, 33 anni, è un'attivista, panificatrice e pasticcera. Il suo laboratorio, «Valentina Gluten Free», si trova a Sarzana (Spezia)

La cucina senza glutine gode da sempre di una pessima fama. Senza glutine diventa sinonimo di senza gusto e chi non ne ha necessità finisce per snobbarla, non prenderla in considerazione e denigrarla come se non valesse la pena nemmeno conoscerla. La verità è che ci si dimentica del fatto che sono senza glutine tantissimi ingredienti che usiamo quotidianamente e che stiamo cucinando senza glutine anche quando facciamo un risotto, una quiche di verdure, una farinata di ceci. Cucinare senza glutine per i celiaci ovviamente è diverso: servono tante attenzioni in più e bisogna andare alla ricerca della scritta «senza glutine» sui prodotti a rischio come se fosse il sacro Graal. Io sono celiaca dal 1989 e posso affermare con sicurezza che ad oggi essere inclusivi in cucina non deve essere più un opzione ma la regola. Nessuno, intorno al tavolo da pranzo, dovrebbe sentirsi escluso. Tutta la mia infanzia e la mia giovinezza sono state costellate di frasi come «questo tu non lo puoi mangiare», «per te abbiamo solo il riso», «mi dispiace ma non abbiamo nulla senza glutine», «possiamo farti un'insalata». Ad oggi, dopo 33 anni di vita con la celiachia, la mia battaglia è proprio questa: non vorrei mai più sentir pronunciare queste frasi. Nessuno dovrebbe sentirsi diverso o in difetto per qualcosa che non ha scelto, ancor più se si tratta di una malattia. Perché sì, la celiachia non è una scelta, non è un capriccio, non è un'intolleranza classica, non è un'allergia. La celiachia è una malattia e il soggetto che ne è affetto deve averci a che fare per tutta la vita.

Ma quale vita è completa senza i piaceri della tavola e della cucina? Nessuna, oserei dire. Intorno al tavolo da pranzo si costruiscono rapporti, ricordi, amicizie, relazioni e chiunque dovrebbe potersi sedere senza preoccupazioni o ansie. Il mio lavoro è quello di raccontare la celiachia in tutte le sue sfumature e quello di insegnare a cucinare in maniera semplice e disinvolta piatti che sono senza glutine ma mai e poi mai senza gusto. Ho iniziato da sola, nella cucina di casa, a fare esperimenti e ho inanellato una serie lunghissima di fallimenti e sbagli che molto spesso mi hanno quasi convinta a non proseguire nel mio obiettivo. Poi la prima torta di carote e arancia mangiata con gioia da tutta la famiglia mi ha dato la sicurezza di cui avevo bisogno per continuare a studiare e a provare.

Mi sono misurata con la panificazione gluten free, che è la parte più difficoltosa di questa cucina dei «senza». Studiare le farine per capire quanta idratazione sarebbe servita, assaggiarle a crudo per poter immaginare il sapore finale, mescolarle insieme come una piccola chimica per riuscire a calcolare le percentuali ideali per arrivare alla lunga lievitazione e ad un pane che non fosse ideale per rompere i denti ma perfetto per essere farcito o per fare la scarpetta. Il ricordo del pane che mangiavo nei primi anni Novanta, appiccicoso e insapore, è stata la molla necessaria per la ricetta del pane senza glutine perfetto da condividere con chiunque la desiderasse. Fare la pasticcera e la panificatrice

IL MENU DI VALENTINA LEPORATI

15
POLPETTE

50
MINUTI

4
PERSONE

40
MINUTI

POLPETTE ROSSE

INGREDIENTI

Per le polpette: ***100 gr*** *di mollica di pane senza glutine,* ***250 gr*** *di ricotta,* ***80 gr*** *di parmigiano,* ***160 gr*** *di pangrattato senza glutine,* ***1*** *uovo, sale a piacere, pepe a piacere, noce moscata a piacere.*
Per il sugo: ***500 ml di*** *passata di pomodoro,* ***2*** *spicchi d'aglio, basilico, sale, olio evo*

Queste polpette vegetariane sono una tipica ricetta calabrese. Si preparano in poco tempo e, alla fine, con appena sei ingredienti (tolti condimenti e spezie). L'importante è avere una ricotta soda e una passata di pomodoro fresca. Iniziate a preparare il sugo. Per prima cosa dunque in una padella versate un filo d'olio extra vergine d'oliva e l'aglio schiacciato e privato dell'anima. Togliere il cosiddetto cuore di questo alimento è importante per ovviare al suo principale difetto: la scarsa digeribilità. Qualcuno lo lascia. Dipende dal vostro stomaco, se regge o meno. Aggiungete poi la passata di pomodoro con un pizzico di sale e fate cuocere a fuoco lento. Mettete il pane senza glutine in una ciotola con acqua e poi strizzatelo. Tra l'altro, potete utilizzare anche il pane vecchio. Anzi, questo è proprio un modo per riciclarlo e non buttarlo via. A questo proposito esistono tantissime ricette che permettono di riutilizzare questo alimento che troviamo sulla tavola degli italiani ogni giorno. Proseguite quindi versando in un'altra ciotola la ricotta, la mollica di pane senza glutine strizzata, il parmigiano, il pangrattato, l'uovo, il sale, il pepe e la noce moscata. Un altro inciso: anche il pangrattato può essere il risultato del riciclo del pane non più fresco. Basta infatti grattarlo con la grattugia e conservarlo in un vasetto. Una volta miscelati tutti gli ingredienti impastate finché il composto non sarà compatto. Potrebbe essere necessario aggiungere ancora del pangrattato per ottenere un impasto maneggiabile, che vi permetta di non disperdere gli altri ingredienti. Il passaggio più divertente arriva ora, quando dovrete dare forma alle vere e proprie polpette. Basta che con le mani creiate delle polpettone tonde. Si cucinano nella padella che avete già sul fuoco. Dovete infatti immergerle nel sugo di pomodoro. Fatele cuocere lentamente nel sugo per 20 minuti, avendo l'accortezza di coprirle sempre con il sugo ogni volta che sbucano in superficie. Infatti non dovete mai distrarvi in quei venti minuti, ma cercate sempre di buttare l'occhio per mantenere il giusto livello di salsa. Una volta cotte, basta solo un ultimo tocco che darà quel sapore in più, che sa di Mediterraneo: aggiungete del basilico fresco e servite. Magari portando l'intera padella in tavola e lasciando ai commensali la regia.

MALFATTI DI RISO AGLI SPINACI

INGREDIENTI

300 gr *di spinaci (cotti),* ***250 gr*** *di ricotta,* ***50 gr*** *di parmigiano grattugiato,* ***1*** *uovo,* ***200 gr*** *di farina di riso senza glutine,* ***100 gr*** *di amido di riso senza glutine, sale a piacere, pepe a piacere,* ***200 gr*** *di burro, parmigiano a piacere per guarnire*

Questo piatto è originario sia della Lombardia sia della Toscana. In questa ultima regione in particolare i malfatti si ritrovano alle feste popolari delle provincie tra Siena e Arezzo, dove a volte prendono anche il nome di «gnudi» («nudi»), cioè come se si trattasse del ripieno di grossi ravioli di magro senza involucro. Nel bresciano invece vengono preparati anche con erbe di campo. A base di spinaci e ricotta questi grossi gnocchi irregolari vengono realizzati con pochi ingredienti. Se usate gli spinaci freschi è necessario farli bollire qualche minuto e poi strizzarli una volta tiepidi. Se usate quelli surgelati il passaggio è lo stesso. Poi mettete la verdura con la ricotta nel mixer e frullate tutto. Versate il composto in una ciotola e aggiungete farina di riso, amido di riso, parmigiano grattugiato, uovo, sale e pepe. Impastate fino ad ottenere un composto maneggevole. Lavoratelo bene con le mani. Dovrà risultare ben coeso ma non troppo duro. Usate due cucchiai per prendere piccole porzioni d'impasto e ottenere la forma tipica di questa pasta, passando la porzione da un cucchiaio all'altro con delicatezza (oppure usate le mani ma infarinate per bene). Devono praticamente diventare degli gnocchi allungati, un po' irregolari. Sistemate i malfatti pronti sopra un foglio di carta da forno. Mettete l'acqua sul fuoco a bollire e una volta raggiunto il bollore aggiungete una presa di sale grosso. Quando avete esaurito l'impasto, immergete i malfatti nell'acqua bollente. Basteranno pochi minuti per vederli salire a galla. Il gioco è sempre lo stesso: si cucinano come gli gnocchi. In una padella fate sciogliere intanto il burro e versatevi all'interno i malfatti pronti. Dopo pochi minuti in padella servite i malfatti nei piatti con un'aggiunta di parmigiano grattugiato. Come nel bresciano, potete sostituire gli spinaci con delle erbette di campo oppure con la cicoria. E, perché no, aggiungere anche del sugo al pomodoro. L'importante è che ricotta e spinaci siano ben asciutti, perché altrimenti l'impasto sarà troppo liquido, non riuscirete a dare forma ai malfatti e dovrete quindi aggiungere più farina. Risultato? Avrete nel piatto una pasta troppo dura. Un altro consiglio: se amate i piatti ricchi, potete anche sostituire la ricotta con il mascarpone. Infine, potete provare anche la versione fritta dei malfatti. Dipende se volete preparare un pasto più o meno leggero.

C

V

8 PERSONE

50 MINUTI

CRÊPE DI FARINA DI CASTAGNE

INGREDIENTI

Per le crêpe: ***200 gr*** *di farina di castagne senza glutine,* ***2*** *uova,* ***250 ml*** *di latte,* ***50 gr*** *di zucchero di canna.*
Per la farcitura: ***250 gr*** *di ricotta,* ***30 gr*** *di zucchero di canna,* ***2*** *cucchiaini di cannella, miele a piacere, zucchero a velo senza glutine a piacere*

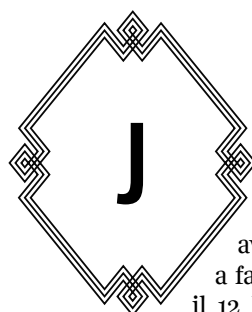
Quella di castagne è detta anche farina dolce. Ma il suo sapore zuccherino non è l'unica caratteristica di questo alimento. È infatti anche priva di glutine poiché è un prodotto che si ottiene dall'essiccatura e dalla macinatura solo delle castagne. In questo modo è adatta all'alimentazione degli intolleranti al glutine e dei celiaci. Viene utilizzata soprattutto per realizzare ricette tipiche come il castagnaccio, i necci e la polenta dolce. Ha inoltre una buona presenza di vitamine e minerali che la rendono un alimento ricostituente, se ben cotta poi risulta facilmente digeribile. Bisogna stare però attenti all'elevato apporto calorico. Su questo aspetto devono fare caso quei soggetti in sovrappeso e chi soffre di diabete. Per tutti coloro che invece possono consumarla senza problemi, è possibile sfruttarla anche per realizzare delle crêpe diverse. E allora munitevi di terrina e iniziate. In una ciotola dunque versate latte, uova, zucchero e farina di castagne. Mescolate con una frusta per ottenere un impasto liscio e omogeneo. Quindi mettete una padella sul fuoco e ungetela con una noce di burro. Versate l'impasto al centro e allargatene la circonferenza con l'aiuto di una spatola. Se non lo distribuite bene rischiate di avere una crêpe con dei buchi. Ovviamente più liquida è la pastella, più rimarrà sottile il risultato finale. Potete scegliere anche di averla più grossa aggiungendo più impasto. Fate cuocere per 3/4 minuti per lato: sappiate che la cottura è identica a quella indicata per le crêpe realizzate con altre farine. In una ciotola versate poi ricotta, zucchero e cannella e mescolate. Riempite le crêpe con la crema di ricotta e decorate con miele e zucchero a velo. Questo accompagnamento può essere sostituito da tanti altri. Ad esempio da una composta di arancia, scaglie di cioccolato, nocciole tostate e miele. Oppure potete optare per una versione salata con radicchio e funghi saltati. Ricordatevi poi di ripassare tutto il composto sulla griglia, giusto per dare una consistenza più croccante. E poi, ancora, qui di seguito ulteriori suggerimenti: burro di mandorle con il caco; purea di zucca e scamorza; porri saltati, besciamella e taleggio; ricotta, melograno e mandorle; brie, noci e valeriana. Magari potete proporne diverse di modo che siano i vostri ospiti a scegliere la loro preferita.

senza aver mai conosciuto il sapore dei cibi tradizionali (quelli con il glutine) è difficile, non lo nego. Come si fa a ricreare un sapore se non lo si è mai conosciuto? Sviluppando gli altri sensi. Ho imparato a cucinare usando olfatto, vista, tatto e udito. Il profumo del pane appena sfornato, il suo colore dorato, la crosta che scricchiola sotto la pressione delle dita e la mollica morbida e alveolata. Il rumore del pane che si spezza a tavola e che tutti dobbiamo poter riconoscere come uno dei suoni più belli mai sentiti. Oltre a questo ho dovuto sviluppare la fiducia verso il prossimo. Far assaggiare le mie creazioni, ascoltare il parere, appuntare tutte le criticità e poi riprovare mettendo in pratica i consigli appresi. Solo così sono arrivata alla cucina che faccio oggi: una cucina gluten free pensata per tutti. In una tavolata di amici e parenti io desidero vedere gli stessi piatti davanti a tutti accompagnati da un sorriso e dalla voglia di includere chi non può mangiare qualcosa. Una cena completamente gluten free che farà sentire accolto chi è celiaco e allo stesso tempo non farà mancare nulla a chi invece non lo è. Il menu di queste pagine è costruito con in testa questa immagine e ogni piatto porta in sé la tradizione, la novità, la famiglia e l'amore che sono necessari per mettere in piedi un momento da ricordare. Il pane alle noci è una preparazione della tradizione contadina e mi ricorda la mia infanzia. Era sempre presente in tavola e per me era assolutamente vietato anche solo avvicinarlo al mio piatto. Sentivo la crosta che si rompeva e contemporaneamente un profumo rustico e accogliente che riempiva l'aria quando le sue fette cadevano sul tagliere di legno. Il caprino mi era concesso e lo spalmavo sui cracker senza glutine con il desiderio di emulare quello che vedevo fare dai miei genitori con quel pane dorato e profumato. I malfatti agli spinaci sono stati la mia prima esperienza con la pasta fresca. Un ristorante in Lombardia durante una trasferta per una gara sportiva ci ha accolti dicendo che sul menu erano presenti anche piatti senza glutine. Erano i primi anni 2000 e già questa frase arrivava alle mie orecchie come qualcosa di incredibilmente accogliente e nuovo. Il cameriere mi propone i malfatti e mi dice che nell'impasto usano la farina di riso per far sì che tutti li possano assaggiare. Ho affondato la forchetta in quei malfatti con gli occhi lucidi e la consapevolezza che l'inclusione era lì davanti a me e che stavo per assaggiarla per la prima volta. Le polpette di ricotta sono uno dei piatti della tradizione calabrese e sono uno dei miei cavalli di battaglia delle cene in famiglia. Servite in una grande padella posizionate al centro sono un invito alla condivisione e tutti, tutti davvero, le adorano e chiedono il bis. Le crêpes di farina di castagne sono un punto fermo della mia vita passata. Quando si trattava di fare un dolce per me, la farina di castagne, naturalmente senza glutine, è conosciuta da tutti tra Liguria e Toscana. E dunque, indossate il vostro grembiule più bello e divertitevi a cucinare per tutti, nessuno escluso.

Nel 2020 esce il primo libro di ricette *Valentina Gluten Free - ricette e racconti illustrati* (Reverdito) e nel 2022 il secondo, *Cucina Gluten Free* (Vallardi), manuale di cucina senza glutine

JEANNE CARÒLA FRANCESCONI

di **Angela Frenda**
illustrazione di Monica Lovati
foto di Stefania Giorgi

Le sue cene erano leggendarie. Come la sua voglia d'indipendenza e conoscenza. Così la storica della gastronomia napoletana è diventata l'autrice di uno dei bestseller internazionali più amati di sempre. Celebrato anche da Claudia Roden. È diventato la «Bibbia» della ricette partenopee

Jeanne Francesconi, prima di diventare la moglie del cavalier ingegner Vincenzo Caròla, non sapeva che avrebbe amato così tanto la cucina fino a farla diventare una ragione di vita. Nata il 12 luglio del 1903 in via Santa Teresella degli Spagnoli da Armando, discendente del noto ingegnere Pasquale Francesconi, e da Silvana Flora Barboglio, figlia di un illustre garibaldino bresciano, viene da subito affidata a istitutrici di grido. La sua biografia è ricostruita nel libro *Strade, personaggi e storie di Napoli* di Andrea Jelardi, il quale ricorda che Jeanne, compiuti gli studi presso l'antico e prestigioso Istituto Universitario Suor Orsola Benincasa, fu allieva delle maggiori insegnanti dell'epoca — da Erminia Capocelli ad Antonietta Pagliara e Cecilia Dentice —, e da loro piano piano apprese l'arte della conversazione e l'importanza della lettura. Durante il primo conflitto mondiale, giovanissima, si dedicò poi all'attività di crocerossina e nel 1926 sposò il costruttore napoletano Vincenzo Caròla. Indipendente, iperattiva, desiderosa sempre di nuove esperienze, Jeanne fu tra le prime donne di Napoli a conseguire la patente di guida. Onnipresente a ricevimenti e feste mondane, amò a tal punto i piatti tipici della cucina partenopea che alla metà degli anni Sessanta cominciò seriamente a pensare all'idea di pubblicare un libro di ricette, ideato con suo marito e con l'avvocato Giuseppe Russo, all'epoca direttore generale dell'Unione Industriali, e con Salvatore Gaetani, duca di Castelmola. La cucina era diventata per lei non solo una presenza costante ma anche una ragione di vita. Purtroppo, l'improvvisa morte di

Crediti: food styling Giuseppe Marangione, styling Marinella Rossi, oggetti di archivio di Marìencò, look Marina Rinaldi, orecchini Gioielleria Villa (Milano), make up and hair Maddalena De Vito, location Marìencò (Milano).

Gaetani nel 1964 bloccò il progetto, che venne poi portato avanti soltanto da lei. Attraverso interviste a celebri cuochi, letture di testi antichi ed una paziente raccolta di tradizioni culinarie partenopee, nacque così il volume *La cucina napoletana*, pubblicato in tre edizioni nel 1965, e con un successo tale che addirittura alcuni marinai americani ne acquistano intere casse per portarlo negli Stati Uniti. A questo seguirono poco dopo *Dietetica e cucina*, scritto nel 1978 con Giovanni Jacono ed un volume di ricette inventate dai suoi familiari, al quale collaborarono nipoti, amici e parenti. Sulla base di scritti di antichi gastronomi partenopei, come Vincenzo Corrado, Giambattista Del Tufo, Giambattista Crisci ed Ippolito Cavalcanti, Jeanne Caròla Francesconi continuò a scrivere e a documentarsi, pubblicando ancora *Napoli in cucina*, nel 1982, e *La vera cucina di Napoli*, per la Newton Compton Editori, offrendo così ai suoi lettori un repertorio storico-gastronomico completo della cucina napoletana, sia umile che ricca. Raggiunse una grande popolarità in Italia e all'estero. Venne intervistata dai maggiori rotocalchi nazionali ed internazionali, tra cui *Figaro* e *Vogue Uomo*. Tenne per qualche anno anche una rubrica gastronomica sul *Mattino Illustrato* e fece parte dell'Accademia Italiana della Cucina come delegata onoraria per Napoli e fu da quest'ultima insignita del Premio Verga-ni.

Gelosa custode dei cimeli della sua famiglia e protagonista indiscussa della Napoli del Novecento, Jeanne Caròla pubblicò finalmente nel 1993 il libro biografico *Jeanne racconta*, edito da Colonnese e al quale lavorò la giornalista Eleonora Puntillo. Nel volume, che andò in stampa per il suo novantesimo compleanno, ripercorse (finalmente) le tappe più significative della sua vita. Morì a Napoli ultranovantenne, nel 1995, ma il ricordo di questa scrittrice e autrice di ricette della cucina napoletana e delle cene leggendarie per l'alta società partenopea è ancora oggi vivo. Considerata «la decana della cucina napoletana», la sua opera più importante resta *La Cucina napoletana*, che dal 1965 ad oggi continua ad essere pubblicata integralmente: un manuale che è definito la «Bibbia» per gli appassionati del settore e «il ricettario più importante dopo quello del Cavalcanti». A lei, in *The Food Of Italy*, Claudia Roden dedica un capitolo quando deve affrontare il tema della cucina napoletana, definendola «l'unica fonte autorevole». E aveva ragione.

ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE

INGREDIENTI

Per circa 18-20 zeppole.
Per la pasta bignè: ***300 g*** *di farina,* ***225 ml*** *d'acqua,* ***5*** *tuorli,* ***2*** *albumi,* ***1*** *pizzico di sale,* ***q.b.*** *di olio di semi di arachide per friggere.*
Per la crema: ***250 ml*** *di latte intero fresco,* ***2*** *tuorli,* ***100 g*** *di zucchero,* ***30 g*** *di maizena,* ***q.b.*** *di buccia di limone. Per decorare:* ***q.b.*** *di amarene sciroppate,* ***q.b.*** *di zucchero aromatizzato con la buccia di limone*

Preparate la crema. Mettete tuorli e zucchero in una casseruola e mescolate con una frusta fino a ottenere un composto vellutato. Diluite la maizena con poco latte e versatela nelle uova. Continuate a mescolare e aggiungete il resto del latte e la buccia di limone. Portate a ebollizione. Fate raffreddare e conservate in frigo. Per la pasta bignè, versate acqua e sale in un tegame. Portate a bollore. Aggiungete la farina e mescolate fino a quando l'impasto non si staccherà dai bordi. Lasciate che si intiepidisca. Aggiungete le uova, una alla volta. Ottenete un composto uniforme. Fate riposare per 30 minuti. Formate con una sac à poche (beccuccio a stella, diametro di 13 mm) delle ciambelle su un foglio di carta da forno. In una casseruola friggetele a 170°C fino a che non si saranno gonfiate e dorate. Decorate con zucchero aromatizzato con la buccia di limone, crema pasticcera e amarene.

DISPENSA

di **Benedetta Moro**

SENZA CONFINI

Ginarte, il premium dry gin fiorentino che è l'unione di 13 botaniche, lancia una nuova etichetta disegnata dall'artista Uman alias Manuela Merlo, che s'ispira alla street art. Il messaggio? Andare oltre le differenze di genere, età e cultura

AL FEMMINILE

Dal caramello con sale di Maldon al fondente aloe vera e lime: Frau Knam firma diverse tavolette al cioccolato elegantemente confezionate, tutte accompagnate da una grafica gentile, dedicata al mondo femminile

INFUSI D'INVERNO

I caratteristici profumi della baita di montagna, le spezie, l'aroma dello strudel di casa. Sono alcuni dei gusti dei sei infusi della Winter Collection Box di Pompadour. Si trova nei supermercati, online e nello store di Milano

SOSTENIBILI

Coltivati prevalentemente in Nuova Zelanda, ma anche Italia, Giappone e Corea del Sud, i kiwi Zespri vengono distribuiti in 150 Paesi. L'azienda, di proprietà dei coltivatori, si è imposta diversi obiettivi all'insegna della sostenibilità da conseguire entro il 2025

OROGEL
Virtù di Zuppa
ANTICHI SAPORI
Leggerezza
OGNI GIORNO
BENESSERE

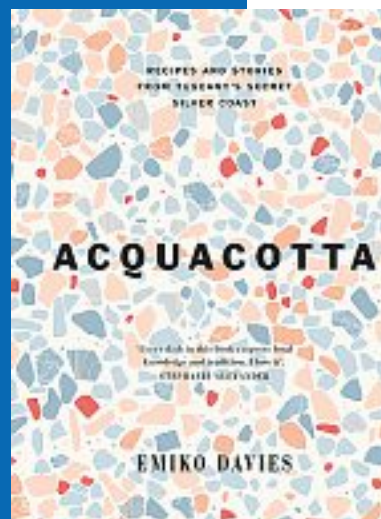
OROGEL

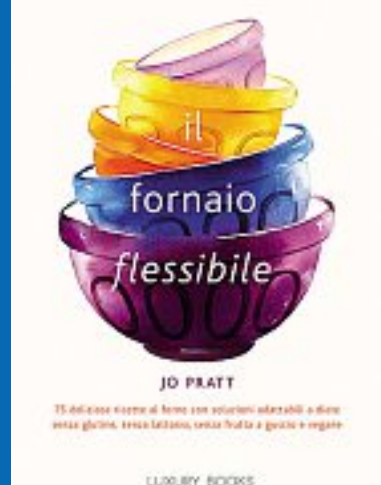
Tra ricette di famiglia ma non solo, un volume che è anche un omaggio alle tradizioni che viaggiano da una parte all'altra del Mediterraneo. Senza confini e sempre in movimento

Silvia Chiarantini, *Parkour. La mia cucina, sconfinata e in movimento,* Porto Segurо Editore, 346 pagine, 28,50 euro

UN «PARKOUR» CULINARIO

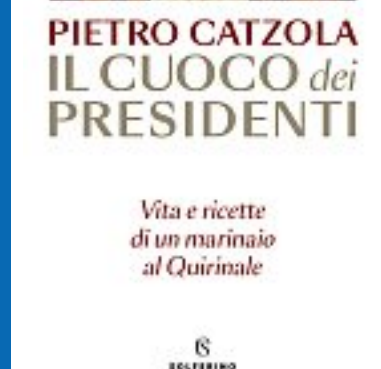
di **Isabella Fantigrossi**

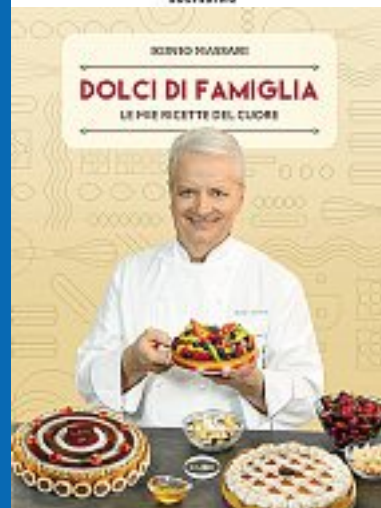
Il diario «scomposto» di Silvia Chiarantini comincia a settembre del 2019, una domenica fresca di inizio mese, quando l'autrice decide di cucinare la ruota del Faraone, una ricetta di origine ebraica tratta da un piccolo libretto scovato su una bancarella di libri usati di Porta Romana a Firenze. Poi fa un balzo in avanti. Al pranzo del 6 aprile del 2022, il giorno in cui è mancato il papà di Silvia, ricordato da un tenerissimo racconto di vita, «quel giorno che abbiamo mangiato le pappardelle alla punta di petto». E prosegue così, tra fughe in avanti e passi all'indietro nel tempo, fino al settembre del 2022, mese che celebra l'arrivo a Firenze di Poppy, la cagnolina che ha completato la famiglia di Silvia e Alessandra. Il suo arrivo «ci sembrava un lusso a noi non concesso. Abbiamo dovuto combattere contro noi stesse per concederci un'aspirazione alla felicità». L'arrivo di Poppy, scrive Chiarantini, ha coinciso con l'inizio di questo diario «e lascio a lei chiuderlo con quest'ultima ricetta (i biscotti alle carote, ndr). Ogni fine segna un nuovo inizio, ogni salto è lo slancio per il successivo, ogni scoperta l'ispirazione per una nuova avventura». Che è, alla fine, la struttura ma anche il cuore del nuovo libro di Silvia Chiarantini, autrice già di *Pop Palestine*, libro e documentario che nel 2016 raccontava la cucina popolare palestinese. Toscana, Chiarantini organizza corsi di cucina mediorientale e cura il blog Popcuisine.it. Si definisce «cuciniera curiosa, mangiatrice un po' smodata, vivandiera affettuosa». Ciò che trasmette nelle sue nuove pagine. Un ricettario che non si esaurisce nell'elenco di piatti — seppure molto ampio, più di ottanta, eterogeneo gruppo che tiene dentro ricette toscane, mediorientali, italiane. La nostra preferita? Il budino di riso e latte che fa da rimedio contro la malinconia — ma che va oltre. Per diventare diario intimo della propria storia, memoriale di viaggio, raccolta di aneddoti e curiosità. Saltando da un tempo all'altro e da uno spazio all'altro come un vero parkour, la disciplina sportiva che consiste nel superare ostacoli naturali o architettonici, saltando, arrampicandosi, misurandosi in capriole acrobatiche. Così fa Silvia Chiarantini, dunque, con i suoi ricordi che oltrepassano i confini e che diventano per chi legge occasione di crescita, per imparare nuovi piatti, nuovi ingredienti, nuove tradizioni gastronomiche. Così che, come sempre accade, anche qui la cucina diventa un mezzo per avvicinare mondi e allo stesso tempo si trasforma lei stessa in frutto di incontri speciali.

TOSCANA VEG
ACQUACOTTA

Una nuova copertina illustrata e un nuovo indice per trovare facilmente le ricette vegane e gluten free per la seconda edizione di *Acquacotta*, il secondo libro di Emiko Davies uscito per la prima volta nel 2017. La storia (con ricettario) della cucina della Costa d'Argento, ripubblicata con l'idea di evidenziare meglio tutti i piatti della tradizione toscana che sono naturalmente vegani o senza glutine (*Hardie Grant, seconda edizione, 2023, 272 pagine*).

VARIANTI
IL FORNAIO FLESSIBILE

Il fornaio flessibile è il terzo libro di Jo Pratt, cuoca, food stylist e presentatrice inglese, pubblicato da Luxury Books (Guido Tommasi Editore), dopo *In the mood for food* (2007) e *Il vegetariano flessibile* (2017) di cui è la perfetta prosecuzione. All'interno 75 ricette da forno dolci e salate, ciascuna corredata da consigli per sostituire alcuni ingredienti o da diverse opzioni per ultimare il piatto, in modo da accontentare tutti, onnivori, vegetariani e vegani (*Luxury Books, 192 pagine, 28 euro*).

SAGGIO
ECONOMIA COMMESTIBILE

Come può il pollo arrosto farsi metafora delle disuguaglianze sociali? E la segale spiegare come è nato il welfare in Europa? Diciotto diversi assaggi — dall'aglio al cioccolato, dalle banane alla pasta — illustrano la teoria e la storia economica del mondo attraverso il cibo che mangiamo. È il nuovo saggio dell'economista coreano Ha-Joon Chang, professore alla Soas di Londra, collaboratore del *Guardian* e consulente Onu, pronto a dimostrare che una cattiva gestione economica mina un'esistenza sana tanto quanto una cattiva dieta (*Il Saggiatore, 280 pagine, 20 euro*).

STORIA
IL CUOCO DEI PRESIDENTI

La storia e le ricette di un cuoco d'eccezione, il sardo Pietro Catzola, che è stato lo chef del Quirinale sotto cinque Presidenti della Repubblica, da Cossiga a Scalfaro, da Ciampi a Napolitano fino a Mattarella. Tantissimi aneddoti culinari e ricordi personali dietro cui si cela la vita politica di oltre vent'anni del nostro Paese (*Solferino, 304 pagine, 18,50 euro*).

PASTICCERIA
DOLCI DI FAMIGLIA

Dolci speciali per celebrare festività e occasioni particolari, pani, ricette classiche della tradizione italiana come il tiramisù o merende per i bambini come la torta golosa. Un nuovo ricettario del pasticcere più celebre d'Italia, Iginio Massari, con i piatti del cuore della sua famiglia scritti di suo pugno nel corso della lunga carriera ma anche dalla mamma Rachele, dalla moglie Marì e dai figli Debora e Nicola (*Cairo, 224 pagine, 19 euro*).

SCUOLA DI PASTICCERIA

Frittelle di forma cilindrica che arrivano dalla Spagna, a base solo di farina, acqua e sale
Da immergere nello zucchero. Oppure, come in Messico, da intingere nel dulce de leche o nel cioccolato fuso

Testo e foto di **Francesco Pruneddu***

CHURROS DOLCI

Pablo Picasso affermò che «il cuore della casa è la cucina». Non a caso menziono questo pensiero del celebre pittore spagnolo, perché stavolta ci lasceremo deliziare da uno dei dolci più famosi della penisola iberica: i churros.

Li chiediamo in prestito alla Spagna per realizzare delle dolci fritture, da provare in questo periodo in cui il freddo ancora punge e la primavera non è ancora arrivata. Ma possiamo prepararli in qualsiasi momento dell'anno. Prima di tutto però rispondiamo a una domanda: che cosa sono i churros? Trattasi di frittelle dalla forma cilindrica, composte da pochi e semplici ingredienti: farina, acqua e sale. Esistono alcune varianti il cui impasto — che prevede l'aggiunta di burro e uova — richiama quello della pâte à choux ma la ricetta originale, cioè quella che viene ancora oggi realizzata in numerose churrerie, è fedele all'uso del trio «acqua, farina e sale». Lo sanno bene a Pamplona, dove nel 1872 aprì i battenti una delle prime churrerie. La «Churrería La Mañueta», una delle più storiche, ha incontrato un tale successo da ricevere un'infinità di riconoscimenti, primo fra tutti quello del pubblico. Oggi, nonostante venga aperta solo in occasione della festa di San Fermìn — nata nel Medioevo come fiera commerciale, oggi si tiene a luglio —, la coda di persone che desiderano gustare i churros è tale che si può dover attendere anche due ore prima di poter addentare un churro appena fatto, o meglio, fritto. E come gustarli? Secondo la più semplice tradizione, i churros ancora caldi devono fare un bagno di zucchero semolato ed essere gustati come le classiche frittelle dolci. In Messico, invece, amano affondare i churros nel delizioso dulce de leche o nel cioccolato fuso. Delle tanto amate frittelle esistono anche versioni salate, come quella con crema d'aglio e quella al baccalà. Noi però restiamo nel mondo della pasticceria; prepariamo questa semplice ricetta e scopriamo ancora una volta la bontà dei churros. Mani in pasta!

Ingredienti

350 g di farina 00, 350 g di acqua, 10 g di sale.

Preparazione

Tre ingredienti dunque, da mescolare in maniera semplice. Iniziate versando l'acqua in una pentola dai bordi alti e portate a bollore. Raggiunto il bollore, versate il sale e mescolate. Spegnete il fuoco e versate nella pentola tutta la farina. Mescolate energicamente con un mestolo. Il composto dovrà avere la consistenza più densa di un purè, quindi occorrerà un po' di forza. Lasciate raffreddare o intiepidire il composto.

Arriva ora il momento più importante: la frittura. Perché questi dolci devono essere cotti in abbondante olio. Prima d'imbattervi nell'ultimo ma più importante passaggio riflettete sulle diverse opzioni. Per friggere i churros avrete tre possibilità: utilizzare un'autentica churrera (si trova anche online e conferisce la forma cilindrica, a righe, a ciascun dolce), una siringa per dolci o, come ho fatto io, una sac à poche usa e getta munita di punta a stella. Meglio utilizzare due sac à poche, una dentro l'altra, in modo che siano resistenti alla pressione esercitata. Decisa quindi la soluzione migliore per voi, procedete quindi con questa fase. Quando l'olio per friggere sarà ben caldo, spremete un lungo filoncino in senso circolare (un po' come avviene per la frittura araba) o, se preferite, dei piccoli tocchetti da tagliare secondo la lunghezza che più vi piace.

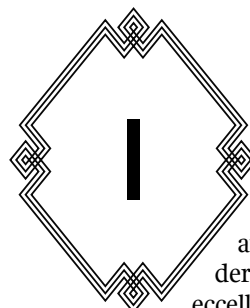
Friggete fino a completa doratura, girando il churro di tanto in tanto con l'aiuto di un mestolo o con bacchette di legno. Scolate i churros e adagiateli su carta assorbente, che può anche essere quella ricavata dai sacchetti di carta del pane. Così riutilizzerete qualcosa che, pur essendo destinata alle immondizie, può invece avere una seconda e utile funzione. Per condirli avete a disposizione più di una scelta. Quando sono ancora caldi, potete cospargerli con abbondante zucchero semolato e servirli così, come si usa in Spagna. Se invece amate la tradizione messicana, accompagnate i bastoncini con il dulce de leche o il cioccolato fuso. Aggiungete così dolcezza ad altrettanta dolcezza, ma d'altronde la pasticceria è nata per questo motivo, giusto?

* Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_ ecco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

È la ricetta salva merenda. Ideale anche per riutilizzare le vaschette avanzate in freezer

di **Alessandra Avallone**

MUFFIN AL GELATO

I devoti di Chef's Table sicuramente conoscono già Christina Tosi. È una pasticcera geniale, trasgressiva, perfetta per interpretare i momenti di festa ma anche una quotidianità leggera e giocosa da condividere con i ragazzi e gli amici senza complicazioni e con eccellenti risultati. La ricetta che vi propongo mi ha colpito perché risponde a due domande apparentemente molto distanti: ho dimenticato il gelato fuori dal frigo e ora cosa faccio? Hai una ricetta per un dolce allegro e semplicissimo? Ecco, l'impasto di questo dolce di Christina Tosi si prepara solo con del gelato sciolto, uova e farina e si colora con le codette che in cottura rilasciano delle piccole macchie di colore nell'impasto chiaro. È super semplice, geniale e divertente. Per chi non lo sapesse, le codette sono quei piccoli bastoncini di zucchero colorati impiegati per decorare i dolci. Si usano soprattutto su torte al cioccolato, praline oppure cupcake. Sono a base di pochi ingredienti, tra cui zucchero a velo e acqua e, ovviamente, colorante per alimenti. Dove si trovano? Al supermercato. Se volete provare a farle a casa, bisogna solo avere il tempo di fare i vari bastoncini. Le codette comunque possono essere sostituite con altre decorazioni: sprinkle misti colorati, gocce di cioccolato, frutti di bosco surgelati, stelle e cuoricini di zucchero. Siete pronti a riciclare tutte le vaschette avanzate che avete in congelatore?

INGREDIENTI

4,5 dl di gelato al latte sciolto (o un gelato di crema, vaniglia, stracciatella, nocciole ecc.), **120 g** di farina, **1,5 cucchiaino** di lievito per dolci, **1** uovo, **4 cucchiai** di codette colorate, burro, sale, panna montata o gelato alla vaniglia per guarnire

Preparazione

Imburrate uno stampo da muffin da 9-12 pozzetti. In alternativa, per non usare il burro, potete riempirlo con i pirottini. Setacciate in una ciotola ampia la farina con il lievito e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale. Rompete l'uovo in una ciotola e sbattetelo leggermente, ma senza montarlo. Aggiungete il gelato sciolto, al gusto che preferite, e l'uovo alla farina e mescolate con una spatola senza lavorare troppo l'impasto. Versate tre cucchiai di codette e distribuitele nella preparazione. Mettete l'impasto negli stampi, fino a trequarti della loro altezza. Infilate lo stampo nel forno già caldo a 175C° e cuocete per 25 minuti circa. Lasciate raffreddare i cup cake sopra una griglia. Servitelì con una pallina di gelato alla vaniglia cosparsa di codette colorate. Se preferite, potete preparare un dolce unico con lo stesso impasto e servirlo a fette con il gelato oppure nappato di panna montata.

*Home economist e autrice

La perfetta colazione «del mattino dopo». Ma solo se preparati in anticipo e già farciti con la crema

di **Sofia Fabiani***

PANCAKE D'AMORE

Al contrario di quello che tento disperatamente di sembrare, sono una romantica basic. Se per molte cose mi sento una fine intellettuale, in tema di manifestazioni amorose, desidero e riconosco solo esternazioni basiche, paragonando la mia vita sentimentale ai testi di cantanti per adolescenti e riscontrando che a me queste fortune non sono capitate. Quando qualcuno si comportava male con me, non si struggeva, fermo all'autogrill, tornando verso casa. Io quando mi lasciavo, mi lasciavo, punto. E la colazione a letto, neanche dopo la prima notte d'amore, non è mai stata quella immaginata. Mi sono espressa più volte sull'irrealizzabilità dei pancake della mattina dopo. In quale vita io mi alzo, con un* sconosciut* di là, mi metto a sporcare due ciotole, fare due montate, setacciare la farina, tagliare i classici frutti rossi che ammuffiscono solo guardandoli? Nella mia vita io bevo un caffè amaro a stomaco vuoto. E se dovessi essere io quella che aspetta nel letto per 40 minuti, nessuno mi potrebbe impedire di fare un rapido controllo dei cassetti dei vestiti. Quindi, lo so che quello sciroppo d'acero incancrenito in frigorifero in qualche modo lo volete utilizzare, fatelo pure, basta che poi non rimaniate delusi dall'assenza di romanticismo di questo genere di colazione. Perché spezza il momento, ci vuole troppo. Quindi, se proprio li volete fare, vi do due consigli: siate positivi, un giorno che c'avete qualche ora libera, preparateli e surgelateli perché *love takes time*, ma anche lungimiranza; e preparateli con la crema spalmabile alla nocciola al loro interno: così dovrete solo riscaldarli.

INGREDIENTI

230 g di farina, **280 g** di latte, **2** uova, **50 g** di zucchero, **40 g** di burro fuso a temperatura ambiente, **1** bustina di lievito per dolci, **1 pizzico** di sale, **1 barattolo** di crema spalmabile alla nocciola

Preparazione

Montate gli albumi a neve e teneteli da parte. Con una frusta mescolate tuorli, zucchero, sale, latte e burro fuso. Setacciate la farina con il lievito e incorporate ai tuorli. Aiutandovi con una spatola e con una delicatezza che non sapevate di avere, inserite gli albumi con movimenti dal basso verso l'alto. Scaldate una padella, imburratela e fate questa operazione: versate metà mestolo di composto in padella, velocemente, utilizzando due cucchiaini, adagiate al centro uno o due cucchiaini di crema spalmabile e sempre velocemente ricoprite con altro mezzo mestolo di composto. Fate cuocere da entrambi i lati, fate raffreddare. Surgelate. Scongelate in frigo e scaldate quando vi servono, spero presto!

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

L'ALTRO INGREDIENTE

Originario dell'antica Cina e derivato dal latte di soia coagulato, nella versione giapponese è liscio e setoso come il crème caramel. Buonissimo strapazzato con le cipolle

SILKEN TOFU

La sua consistenza rende il tofu vellutato un'ottima base neutra per dessert vegani: è perfetto ad esempio per il gelato

È possibile che gli antichi cinesi abbiano appreso il metodo per la cagliatura del tofu emulando la produzione del formaggio dei mongoli

Uno dei più grandi miti sul tofu è l'opportunità di marinarlo: il tofu non assorbe il sapore degli ingredienti. Va semplicemente condito

Di per sé, il tofu ha un sapore piuttosto neutro: è leggermente acidulo, con una punta di dolcezza e una nota quasi nocciolata

Una volta fatta l'abitudine, il tofu è uno straordinario salva-cena: si prepara in pochi minuti, e in frigo dura (se intatto) anche tre mesi

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling di Stefania Aledi

Siamo nel 2023, il futuro è qui, le applicazioni di Intelligenza Artificiale scrivono meglio di me, stiamo per tornare sulla Luna e ancora tocca litigare con chi odia il tofu perché «non sa di niente». Un dibattito particolarmente insidioso perché tecnicamente è così, ma chi userebbe mai questo argomento contro la farina? Come quest'ultima, il tofu è un ingrediente-pagina bianca da cui partire per andare in mille direzioni. Di certo, alla sua reputazione non ha giovato il fatto che sia diventato un alimento bandiera di un certo salutismo punitivo (è in effetti un'ottima fonte proteica), con il risultato che nessuno menziona quanto è buono cubettato, passato in amido di mais e fritto in olio neutro. Ma cominciamo dall'inizio: il tofu è un alimento originario dell'antica Cina, il cui nome significa letteralmente cagliata di fagioli. Il metodo di produzione è molto simile, infatti, a quello del formaggio. I semi di soia maturi sono messi a bagno, frullati e poi filtrati: è il liquido che chiamiamo latte di soia. Serve poi un coagulante: tra i più comuni ci sono il solfato di calcio (cioè un gesso) oppure il nigari, cioè cloruro di magnesio. Latte di soia e coagulante vengono bolliti finché cagliata e siero non si separano, quindi trasferiti in stampi e pressati perché cedano liquido. Con questo procedimento si ottiene il tofu più comune in commercio, ormai facilmente reperibile anche al supermercato. Qui vi sottopongo però un secondo stile di tofu, in genere chiamato «silken», letteralmente tofu di seta, vellutato, ma anche più prosaicamente «tofu giapponese» (in contrapposizione al «cinese», il primo tipo descritto). Il procedimento differisce perché latte di soia e coagulante non arrivano a bollore e così il composto non si strappa formando la grana tipica della cagliata. Inoltre, il silken tofu non viene pressato, quindi conserva tutto il liquido: rimane liscio e setoso, una consistenza che ricorda il crème caramel. Non va manipolato, perché è molto delicato: uno dei miei pranzi preferiti quando ho poco tempo consiste nel tirarlo fuori dal frigo e condirlo con un dressing che preparo in un momento mescolando salsa di soia, aceto di riso, olio di sesamo, peperoncino e una punta di zucchero; finisco con un cipollotto intero tagliato a fettine sottili e accompagno con riso bianco. Ma amo anche utilizzare il silken tofu per fare qualcosa che ricorda le uova strapazzate, una tecnica vista per la prima volta su *Simple* di Yotam Ottolenghi.

Il silken tofu strapazzato

In padella soffriggete una cipolla a fettine sottili fino a farla caramellare, aggiungete un cucchiaio di harissa alla rosa e un blocco di silken tofu, da schiacciare con una forchetta (o uno schiacciapatate) per ottenere un effetto molto simile alle uova.

*Giornalista enogastronomica e di viaggi

ACQUA E LIMONE AL MATTINO DEPURA?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

Uno dei miti più forti nell'ambito dell'alimentazione è quello legato ai piccoli accorgimenti che dovrebbero garantirci salute e benessere. Come bere acqua e limone la mattina. A volte si aggiunge miele, altre volte zenzero, variando anche la temperatura della bevanda. Ha senso farlo? Se l'obiettivo è depurarsi, la risposta è no. Il nostro corpo si depura con i suoi organi, reni e fegato in primis. Quando questi non funzionano, lo sanno bene i pazienti con problematiche di questo tipo, non è certo acqua e limone a risolvere il problema. Anche l'idea che la bevanda possa modificare il nostro PH «acidificando» o «alcalinizzando», a seconda delle fonti di questa bufala, non ha alcuna base scientifica. Il nostro corpo mantiene un equilibrio acido-base grazie a numerosi meccanismi regolatori. Per lo stomaco generalmente non c'è alcun pericolo (il Ph dello stomaco è ancora più basso, quindi più acido, di quello del limone). I denti, al contrario, potrebbero risultare danneggiati nello smalto dal consumo eccessivo di succo di limone. Nulla da temere se lo usiamo per condire gli alimenti, anzi, il succo di limone aumenta l'assorbimento del ferro presente nelle verdure. Inoltre, mescolandosi con il cibo il suo potere corrosivo sullo smalto dentale diminuisce. Ricapitolando, dunque, il limone è un frutto pieno di sostanze benefiche e consumarlo ha i suoi vantaggi. L'acqua, lo sappiamo bene, è fondamentale. Ricordarsi di bere e di mantenere un buon apporto idrico è importante. Ma unire il limone con l'acqua, calda o fredda, non trasforma la bevanda in pozione magica. Dobbiamo accettare, invece — è noioso lo so —, che la salute sia il frutto di scelte quotidiane, spesso banali ma costanti nel tempo.

Pasta al timo e limone

Portate a ebollizione una pentola d'acqua, salate e cuocete la pasta (180 g per due persone). Scolate al dente, salvando una tazza di acqua di cottura. Mettete in una padella a fuoco basso 30 g di burro, 30 g di formaggio duro grattugiato, del timo tritato, la scorza e due cucchiai di succo di limone non trattato. Mantecate qualche minuto in padella con l'acqua di cottura e impiattate decorando con altro timo fresco. Potete condire i singoli piatti con un cucchiaio di olio extravergine a crudo, soprattutto se di buona qualità. Non sarà una ricetta depurativa (nessuna lo è) ma è buona, facile e veloce.

*Medico dietologo e divulgatore scientifico

Esercizio fisico, cibo sano di origine vegetale, zero fumo e una vita spirituale attiva. Le regole per rallentare il normale processo di senescenza delle cellule e aspirare a giungere serenamente in età anziana

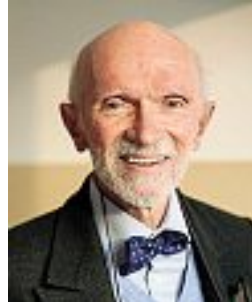
di **Franco Berrino**
foto di Laura Spinelli,
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

I MIEI SEGRETI PER VIVERE SENZA MALATTIE

Perché moriamo? Qual è, quali sono i meccanismi che portano all'interruzione della vita? Molti, anche molti medici, pensano che siano le malattie a farci morire, oppure gli incidenti. Persino la Classificazione Internazionale delle Cause di Morte, periodicamente aggiornata dall'Organizzazione mondiale della sanità, elenca migliaia di cause e non prevede un codice per chi muore senza malattie. Certo, molti muoiono a causa di una malattia, ma moriremo anche se non ci ammaleremo mai. Il medico che constaterà il decesso scriverà sul certificato di morte qualcosa come «arresto cardiaco» e il caso verrà contato nelle statistiche assieme alle malattie cardiovascolari. Nel progetto de LaGrandeVia per la Longevità in Salute riteniamo che effettivamente sia possibile (e desiderabile) giungere in età anziana senza malattie mortali e spegnersi serenamente, senza drammi, senza dolore. Si tratta da un lato di ridurre la probabilità di ammalarsi delle malattie che uccidono oggi gran parte dei vecchi, dall'altro di rallentare il normale processo di senescenza delle nostre cellule, non fumando, facendo quotidianamente esercizio fisico, mangiando sano (cibi, non trasformazioni industriali dei cibi, cibi prevalentemente vegetali e non contaminati dai veleni agricoli), allontanandosi da ambienti inquinati e, sempre più studi lo dimostrano, rinvigorendo la nostra vita spirituale, riconoscendo uno scopo nella vita, continuando a studiare, praticando yoga, meditando, pregando. Inevitabilmente la senescenza delle nostre cellule ci renderà più fragili, la vista e l'udito diminuiranno, così come la forza muscolare e l'efficienza dei nostri organi interni, ma questo non implica che diventeremo disabili. Le nostre cellule sono programmate per mantenersi in uno stato di salute, in uno stato di equilibrio orchestrato dalla regolazione epigenetica del DNA. Cosa vuol dire? All'inizio della vita embrionale le nostre cellule sono tutte uguali, poi, ancora misteriosamente, si differenziano, alcune attivano i geni che le fanno diventare cellule della pelle (e silenziano i geni che le farebbero diventare cellule di altri organi), altre attivano i geni delle cellule del fegato, altre della mucosa intestinale, e così via per tutti gli organi. Si tratta di una regolazione epigenetica estremamente complessa su cui agiscono però anche stimoli ambientali, le sostanze dell'alimentazione, i microbi dell'intestino, l'esercizio fisico, la nostra stessa mente, e naturalmente radiazioni e sostanze estranee. In un giovane adulto tutto funziona perfettamente: complessi sistemi di controllo si accorgono di eventuali anomalie del funzionamento di una cellula e ristabiliscono l'ordine; ma col tempo è inevitabile che l'entropia, il disordine dovuto al rumore epigenetico dell'ambiente interno ed esterno all'organismo, sregoli qualche funzione. Lo vediamo sulla pelle, che perde elasticità, sviluppa macchie e cheratosi. Vuol dire che molte cellule non hanno correttamente attivato tutti i geni specifici dell'organo pelle; lo stesso vale per i muscoli e per gli organi interni, che funzioneranno con meno efficienza. Il progredire del disordine ci porterà alla morte, anche senza malattie.

Grazie soprattutto ai successi della medicina nell'ultimo mezzo secolo la speranza di vita nei paesi ricchi è aumentata moltissimo, circa 3 mesi all'anno. In Italia la speranza di vita per un bambino che nasce oggi è di 80 anni per i maschi e 85 per le femmine, e gli anziani (gli ultrasessantacinquenni) oggi sono 14 milioni (il 23% della popolazione). I pensionati sono il 27% e le pensioni costano il 18% del PIL. Fin qui tutto bene ma oltre il 90% degli anziani è affetto da una o più patologie croniche che li costringono ad assumere quotidianamente farmaci e quasi il 20% sono disabili (il 50% dopo gli 80anni), cioè non autonomi nella vita quotidiana. L'80% dei costi della sanità è assorbito dalle malattie e dalla disabilità degli anziani. Il regalo più grande, dunque, che noi anziani possiamo fare ai nostri figli (e al bilancio della sanità) è non ammalarci di una patologia cronica che ci tolga autonomia. Durante i nostri seminari «Longevità felice» — 15 giorni in un ambiente naturale, alloggiati confortevolmente, dove mangiamo bene, facciamo esercizi di flessibilità e di equilibrio, anche in piscina riscaldata (molto apprezzata da chi è in sovrappeso), balliamo e impariamo a meditare, anche attraverso pratiche yoga — notiamo risultati metabolici sorprendenti: perdita di peso (in chi ne ha bisogno), regolazione della pressione, diminuzione dello stato infiammatorio, della glicemia, del colesterolo, dei trigliceridi, miglioramento del tono muscolare, dell'autonomia di cammino, dell'equilibrio, della funzione intestinale. In sole due settimane. Migliorare la salute, ridurre i farmaci, vivere più sereni e gioiosi è dunque possibile.

Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via (*Crediti foto: Jars Céramistes, Pinti Inox, Kave Home, Asa Selection, C&C Milano*)

INSALATINA DI CAPPUCCIO PRESSATO E ZUPPA VERDE

INGREDIENTI

Per l'insalatina: ***400 g*** *di cavolo cappuccio,* ***10 g*** *di sale marino integrale,* ***5 g*** *di semi di finocchio,* ***q.b.*** *di olio evo, foglie di menta fresca,* ***q.b.*** *di acidulato di riso,* ***un cucchiaino*** *di semi di lino macinati al momento. Per la zuppa:* ***1 lt*** *d'acqua,* ***una tazza*** *di foglie di ravanello,* ***una tazza*** *di foglie di sedano,* ***una tazza*** *di foglie di rucola,* ***mezza tazza*** *di foglie di menta*

Per l'insalatina, tagliate il cappuccio molto sottile. In una ciotola capiente cospargetelo con il sale e massaggiate per renderlo morbido. Aggiungete i semi di finocchio e mescolate. Mettete sopra un piatto e per un paio d'ore un peso di un paio di chili o utilizzate un pressaverdure. Intanto portate l'olio a 80°C. Toglietelo dal fuoco, aggiungete la menta spezzettata. Lasciate raffreddare. Strizzate la verdura e condite con l'olio, qualche goccia di acidulato e una spolveratina di semi di lino. Per la zuppa, portate a bollore l'acqua, buttate le foglie e fate sobbollire per 2 minuti. Frullate e bevete caldo o tiepido.

(Ricette di Simonetta Barcella e Sonia Vellere dell'associazione La Grande Via)

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

Tutto il piacere in una mela della Val Venosta

FIN DAL MOMENTO IN CUI ADDENTIAMO UNA MELA, IL SUO ALLEGRO SCROCCHIARE CI PORTA DIFFERENTI PERCEZIONI SENSORIALI

La mela è da sempre riconosciuta come il frutto del piacere la cui prelibata e suadente polpa fu responsabile della nostra cacciata dall'Eden ed elemento di contesa per il primato della bellezza nel famoso mito greco del pomo d'oro. È stato il primo frutto ad essere menzionato nella storia umana e quello consigliato ogni giorno dalla saggezza popolare per mantenersi in forma e in salute. Un frutto che si presta a sposarsi con molti alimenti per la realizzazione di varie pietanze, dall'antipasto al dolce, e per questo molto utilizzato anche in cucina. La mela, tutti la conoscono eppure c'è ancora molto da scoprire. In Italia, dal nord al sud, abbiamo la fortuna di produrne innumerevoli varietà di altissimo livello che, come spesso accade per i nostri prodotti, sono conosciute in tutto il mondo. Ma ancora pochi sanno che di questo incredibile frutto paradisiaco, in alcune zone specifiche del nostro paese e nello spazio di pochi chilometri, come quella della Val Venosta dove vengono coltivate almeno 18 varietà, nascono mele capaci di restituire al palato circa 300 aromi differenti. Questa incredibile caratteristica le rende adatte a tutte le stagioni e a tutti i gusti. Lo sanno bene proprio i produttori della Val Venosta che da anni diffondono la cultura delle mele nostrane, aiutando noi consumatori a conoscere i tanti aspetti benefici di questi frutti eccezionali.

I MILLE SAPORI DELLA MELA

Il mondo sterminato di sapori che le mele portano con sé nasconde molte sfaccettature sorprendenti.

I produttori della Val Venosta con La Saporeria aprono le porte al variegato assortimento di mele, per conoscerle da vicino e trovare quella su misura per noi, ma anche per scoprirne nuove varietà

Pochi conoscono, infatti, le differenze che ci sono tra le tantissime varietà di mele esistenti. Così, se addentiamo una Golden Delicious, che ha note di buccia d'arancia combinate a quelle di mango, resteremo con un piacevole ricordo di vanillina in bocca. Invece, l'Ambrosia™ porta con sé note delicate di miele, la yello® e l'envy™ ricordano aromi tropicali e fruttati, profumi esotici freschi. Di tipi ce ne sono davvero molti, per questo i produttori della Val Venosta hanno pensato di creare un sito dedicato tutto al mondo delle mele, lasaporeria.it, attraverso il quale scopriremo che uno degli aspetti principali per conoscere meglio questo frutto meraviglioso è quello sensoriale. Navigando ne La Saporeria, infatti, impareremo come riconoscere ogni singola sfumatura dei tanti aromi presenti nelle mele grazie all'aiuto della Ruota dei sapori, oppure capiremo meglio cosa sia la texture in base a croccantezza, durezza, succosità, finezza della polpa e spessore della buccia. Inizieremo un viaggio che coinvolgerà tutti i nostri sensi in continue combinazioni di sapori, colori, consistenze e profumi che rimanderanno a ricordi, paesaggi conosciuti o lontani in un ritorno infinito di sollecitazioni, di piacere ed emozioni.

A OGNUNO LA SUA PREFERITA

lasaporeria.it è anche un utilissimo strumento per potere trovare il proprio frutto su misura. TrovaMela è una guida che ci aiuterà ad orientarci nella scelta di quella che ci rappresenta di più e che ci permetterà di conoscere varietà a noi meno familiari e di scoprire di amarle anche più di quelle a cui siamo abituati. È molto facile, basta ordinarle e arriveranno a casa nostra cassette di prodotti freschi proprio da quello che molti definiscono il Paradiso delle Mele: la Val Venosta. Si sta attenti a tutto anche al packaging, al 100 percento di cartone e dal design elegante. Può fungere anche da originale messaggio d'amore da far recapitare ai nostri familiari o amici. Sano e genuino, ma soprattutto goloso.

E se vi è venuta l'acquolina in bocca, per addentare una di queste splendide mele basta entrare nel grande mondo della Mela Val Venosta scansionando il codice QR.

Il tradizionale aperitivo piemontese, raccontato nella raccolta di ricette di Nonna Genia: alici sotto sale in salsa di prezzemolo

*Foodwriter e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

ACCIUGHE AL VERDE

di **Emiko Davies***

Più di dieci anni fa, in giro per colline dolci delle Langhe in occasione del compleanno di una carissima amica, ci siamo fermati alla trattoria «Nonna Genia» a Grinzane Cavour e da lì ho scoperto il libro omonimo. Questa gemma di libro (pubblicato nel 1982) di Beppe Lodi e Luciano de Giacomi (il nipote di Nonna Genia) narra di ricette piemontesi e tradizioni langarole. È una collezione di ricette antiche, quelle che le nonne dovevano scrivere stampate nella loro memoria, che purtroppo stanno svanendo velocemente. Dopo diversi viaggi nelle Langhe, questo libro è diventato un must have per me. Dalle sue pagine ho cucinato e divorato la bagna cauda, il bagnet ross, la torta di nocciole, il bonet, i tajarin con sugo di fegatini, il vitello tonnè, il brasato al barolo, solo per citarne alcuni. Le acciughe al verde sono una lettera d'amore per l'antipasto piemontese da parte mia: acciughe sotto sale (perché stiamo parlando di un regione che non ha accesso al mare) in salsa verde. «Un antipasto semplicissimo, umile direi, senza possibilità di sofisticazione nella sua elementarità, ma appetitoso, fragrante», dice l'introduzione della ricetta. Si ricorda l'antica e fondamentale Via del Sale tra la Liguria ed il Piemonte — la via che portava il vino piemontese alla Liguria e le acciughe («delle quali si faceva mercato il sabato in Alba, ai piedi del campanile del Duomo»), sale e prezioso olio ligure nelle colline piemontesi.

Ingredienti

Per 4 persone: 20 acciughe sotto sale, 3 spicchi d'aglio, 2 manciate di prezzemolo, una manciata di basilico, un peperoncino, 1 rosso d'uovo sodo (Nonna Genia ne richiede 2), 120 ml di olio extravergine d'oliva e 2 cucchiai di aceto di vino rosso.

Preparazione

Le acciughe vanno prima sciacquate, poi messe in ammollo in acqua fresca per almeno 15 minuti. Asciugatele con un panno e poi apritele a libro dal lato della pancia e toglìete la spina. Poi preparate la salsa: il modo più tradizionale sarebbe con la mezzaluna, ma potete usare anche una minipimer. Tritate molto bene aglio, prezzemolo, basilico e peperoncino, aggiungendo infine il rosso d'uovo, olio e aceto con un pizzico di sale fino ad ottenere un composto cremoso e profumato. In un piatto da portata, disponete le acciughe, coprite con un po' di salsa, aggiungete altre acciughe e di nuovo la salsa. Saranno pronte dopo 24 ore, meglio se potete aspettare anche 3 giorni. Molto buone mangiate con crostini tostati caldi leggermente imburrati.

IL PERFETTO PRANZO DELLA DOMENICA

Il perfetto pranzo della domenica per me deve avere tre ingredienti imprescindibili: che sia in campagna, che sia a base di piatti della tradizione italiana e che ci siano degli amici con cui condividerlo. Se devo pensare a un posto ideale per il perfetto pranzo della domenica, mi viene subito in mente l'«Hosteria del Maiale», all'interno dell'Antica Corte Pallavicina a Polesine Parmense, vicino a Parma. Il contesto vale già una gita fuori porta: un castello sul Po, che risale al 1400, immerso nel verde, con un magnifico roseto e un orto curatissimo dal quale attinge lo chef Massimo Spigaroli per comporre i piatti dei due ristoranti che sorgono al suo interno, lo stellato «Antica Corte Pallavicina» e, appunto, l'«Hosteria del Maiale», una trattoria più informale, che però offre la stessa qualità di materie prime, ed è perfetta per una tavolata con bambini e amici. Attorno alla Corte, la campagna, popolata da mucche al pascolo e pavoni che gironzolano indisturbati e tanto spazio perché i bambini possano giocare. Nelle cantine stagionano preziosi culatelli, vini e forme di Parmigiano-Reggiano. La famiglia dello chef rilevò la tenuta 20 anni fa che era poco più di un rudere, per restaurarla e renderla il locus amoenus che è oggi. Il menu dell'«Hosteria del Maiale» è fatto di piatti semplici e genuini della cucina contadina della zona, come le tagliatelle col ragù di bue bianco, gli anolini in brodo e, ovviamente, il culatello più buono e profumato che esista al mondo. Qui il tempo sembra essersi fermato ai tempi di Giuseppe Verdi, che abitava poco lontano. La nebbiolina in questa stagione rende il paesaggio quasi fiabesco. Al castello si può anche pernottare nelle belle camere del Relais, che affacciano sui pascoli e sul fiume. E già che si è in zona, una piccola sosta a Parma vale la pena farla, andando magari a vedere «Florilegium», la meravigliosa installazione che l'artista britannica Rebecca Louise Law ha donato alla città: 200.000 fiori essiccati di 54 specie diverse legati insieme con filo di rame che scendono a grappoli dal soffitto dell'Oratorio di San Tiburzio, offrendo uno spettacolo unico. Lo ameranno anche i vostri bambini.

*Blogger e autrice di Moms about town

IMPRESE

Non solo il tradizionale risotto giallo: oggi l'«oro rosso» è sempre più utilizzato come ingrediente versatile per ricette atipiche, dai plin ai malloreddus alle paste siciliane. «È la nostra sfida da quando siamo nati», racconta Paolo Daperno, direttore generale di Zafferano Leprotto che quest'anno festeggia i suoi primi 60 anni

IL LATO INSOLITO DELLO ZAFFERANO

di **Benny Mirko Procopio**

Se provassimo ad aprire Instagram e cercassimo l'hashtag #zafferano, i risultati restituiti non sarebbero esattamente quelli che ci immaginiamo. Scorrendo i vari post, infatti, non troveremmo solamente i classici risotti gialli, ma una serie di piatti, colorati e insaporiti dall'iconica spezia, che quasi mettono in secondo piano la tradizionale ricetta milanese. A suggerirci questo piccolo «esperimento» è Paolo Daperno, direttore generale di Zafferano Leprotto, azienda leader nella produzione di questo ingrediente ormai cardine della cucina italiana: «Ovviamente non si tratta di un campione rappresentativo, ma questa ricerca ci pone davanti a un'evidenza: c'è stata un'evoluzione all'interno della tradizione. Lo zafferano è stato riconosciuto dai consumatori come un elemento versatile e si è slegato dalle ricette più conosciute». Alcuni esempi? Osservando velocemente la pagina restituita dal social network vedremmo plin, spaghetti e addirittura delle orecchiette rese gialle grazie alla spezia. Un'evoluzione di cui Zafferano Leprotto si fa portavoce da tempo, più precisamente da 60 anni. Era il marzo 1963 quando i fondatori, Mauro Bonetti e Sergio Mangini, avviarono l'azienda a Milano. «Questi due signori lanciarono una sfida — racconta Daperno —, quella di entrare su un mercato già ricco di competitor con un prodotto di qualità maggiore, a un prezzo superiore rispetto agli altri. Può sembrare una follia, ma ebbero ragione e conquistarono i consumatori». Infatti, già nel '66, iniziarono ad arrivare i riconoscimenti, come il primo posto nella classifica stilata dalla rivista *Quattro Soldi* e i premi qualità Ercole d'oro e Mercurio d'Oro European Exchange Awards negli anni successivi. Qualità che ha sempre viaggiato di pari passo con una comunicazione coerente e al passo con i tempi. A partire dal Leprotto, simbolo del brand, nato dalla matita di Giancarlo Mangini, fratello di Sergio e noto artista. Passando poi per attività promozionali nei negozi, slogan in rima, gadget diventati oggetti da collezione e spot pubblicitari. Il tutto orientato non solo alla promozione del prodotto, ma al racconto dell'ingrediente e all'allargamento delle occasioni di consumo: «Già negli anni '80 la bustina, al posto di "sapore deciso", recitava "provalo anche con gli spaghetti" — spiega Daperno —. È un qualcosa che abbiamo portato avanti praticamente da sempre. Anche nelle pubblicità non c'era la preparazione del risotto giallo, ma di prodotti alternativi, come il pollo allo zafferano. Nel 1990 abbiamo inserito le ricette con questi "piatti non tradizionali" anche sul retro delle bustine». Ed è così che un ingrediente tipico della cucina lombarda ha finito per contaminare «i malloreddus o le pardulas sardi, gli arancini siciliani o le paste abruzzesi», racconta il direttore generale. Ma non solo usi differenti. Leprotto in questi 60 anni si è impegnata nello spiegare e far conoscere il prodotto nella sua interezza, anche per quanto riguarda le proprietà benefiche. Si parla infatti di una spezia che contiene alcune sostanze, come safranale e crocina, che sono collegate alla produzione di dopamina e serotonina, cioè gli ormoni del piacere e della felicità. «I filoni di comunicazione hanno riguardato in prima battuta la marca, ma legata alle caratteristiche intrinseche dello zafferano. E come questa qualità portasse un beneficio a tavola. Lo abbiamo scritto, per esempio, anche nei ricettari — dice Daperno —. In qualità di leader di mercato abbiamo la responsabilità di comunicare in maniera corretta l'ingrediente. Nel nostro primo ricettario non abbiamo raccontato chi siamo noi come azienda, ma che tipo di spezia produciamo e vendiamo». Ma l'azienda non è vincente solo nella comunicazione, considerato che nel 2019 un barattolo in edizione limitata e un libretto con ricette e proprietà nutrizionali del prezioso oro rosso sono finiti al Moma Design Store di New York, esposti tra oggetti italiani iconici come prodotti d'eccellenza del Made in Italy. Quando si parla di eccellenza non si può trascurare la sostenibilità, motivo per cui l'azienda nel 2020 ha deciso di avviare una linea produttiva biologica. «Lo zafferano è un prodotto naturale, che già in partenza rispetta determinate caratteristiche associate alle coltivazioni bio — spiega Daperno —. C'è un percorso di naturalità che va dalla terra alla tavola». Ed è proprio nel piatto che il suo impatto è allo stesso tempo determinante e sostenibile, anche in termini di prezzo: «È un ingrediente che, se si sa trasformare correttamente, dà una svolta senza compromettere l'equilibrio. E ne basta poco, quindi anche l'incidenza del costo non è elevata. Un aspetto che fa pensare, se consideriamo a quanto sia in realtà prezioso».

CHI È

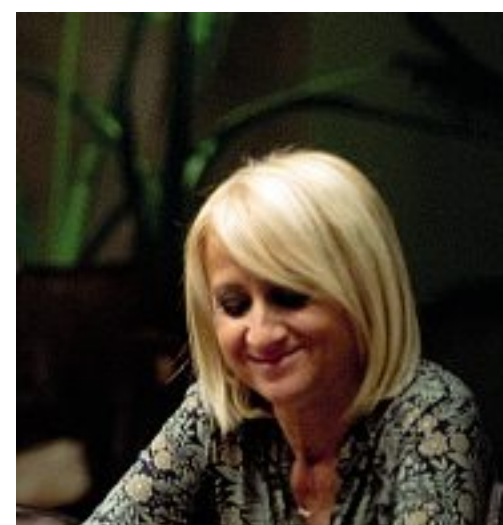
Sopra, Paolo Daperno, direttore generale di Zafferano Leprotto, dello zafferano e un bozzetto del simbolo del brand

È cominciata su Amazon Prime la seconda edizione del «food travelogue» condotto dallo chef stellato
Quattro i nuovi protagonisti: Albanese, Cortellesi, Giallini e Zingaretti che si uniscono a Ferilli e Littizzetto
«La novità di quest'anno? Il dopo cena, come tra amici. Funzioniamo perché registriamo senza copione»

DINNER CLUB, A TAVOLA CON CRACCO

di **Benedetta Moro** e **Gabriele Principato**

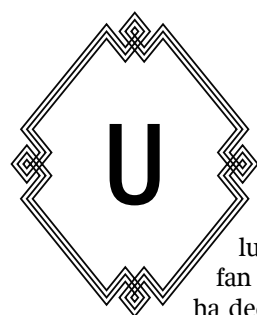
«Pomodoro e basilico. Adesso ci preparo degli ottimi sughetti per la pasta, ma sempre sotto l'occhio vigile di mia moglie Luisa (Ranieri)». Luca Zingaretti ha scoperto un'inedita passione per la cucina, come Antonio Albanese, che ama mangiare ma di ricette ne sa ben poco. Al contrario di due colleghi che ai fornelli si sanno ben destreggiare: Paola Cortellesi («a casa ho pure un orto») e Marco Giallini («cucino, faccio escursioni gastronomiche e, soprattutto, mangio»). In tutti loro l'esperienza con lo chef Carlo Cracco ha lasciato il segno. Quando? Durante il lungo viaggio su e giù per l'Italia che prende il nome di Dinner Club. Sono loro i protagonisti della seconda edizione dell'originale *food travelogue* tutto italiano, disponibile su Amazon Prime dal 17 febbraio: sei puntate in cui il celebre cuoco vicentino conduce quattro celebrità in un tour che coniuga cibo, avventura e commedia. «Un espediente per mostrare un'Italia diversa — racconta Cracco —, di cui a volte ci dimentichiamo. E portare lo spettatore in luoghi a volte lontani dalle città, ma che custodiscono e conservano tradizioni, storie, aneddoti e ricette: come "u sacchiettu" (a base di carne di maiale, *ndr*). Un piatto eccezionale». Il tutto utilizzando i mezzi più disparati. Cortellesi ha raggiunto La Sila, in Calabria, con una Panda 4x4, scoprendo cibi afrodisiaci; Albanese il Sud Tirolo in un camioncino datato, tra bagni di Pino Mugo e pecore con gli occhiali; Marco Giallini la Sicilia Orientale con un vecchio pulmino per trovare un ingrediente segreto; Luca Zingaretti la Romagna in side-car tra carboidrati e balli. «Esperienze sfidanti, per uscire dalle nostre comfort zone e metterci alla prova senza finzioni. Un esempio? La mia gara di resistenza ai peperoncini in Calabria... non vi racconto altro. Dovete vederla per capire», dice Cracco. Ogni episodio, prodotto da Banijay, culmina sempre con una cena — ecco il motivo del titolo —, preparata da uno dei quattro attori secondo le ricette apprese durante l'escursione, come già avvenuto nella prima stagione a cui avevano partecipato Diego Abatantuono, Fabio De Luigi, Pierfrancesco Favino e Valerio Mastrandrea. E pure Sabrina Ferilli e Luciana Littizzetto, presenti nuovamente come socie onorarie. «Sono i miei pilastri — spiega Cracco — e lo resteranno anche nelle prossime stagioni». In questa edizione però c'è anche un dopo cena, a cui saranno dedicate le ultime due puntate. «Un prosieguo naturale, pieno di rivelazioni e tante risate, niente di diverso da quello che avviene quando ci si ritrova fra amici. Questa sicuramente è la novità di quest'anno», ha commentato Ferilli con Cracco. La serie non è sceneggiata. In che cosa si traduce? «Tutto spontaneo. Questa è la forza di Dinner Club. I dialoghi, le reazioni nate dagli incontri con i personaggi che ci attendono nei luoghi visitati, sono veri», spiega lo chef. «Merito anche degli autori della produzione — aggiunge Littizzetto —, perché arrivano in questi luoghi prima di noi, parlano con gli abitanti e scoprono personaggi del posto davvero originali e ci indirizzano». «Si crea così una sceneggiatura dell'incontro, in maniera naturale, senza che nulla sia scritto o preparato», aggiunge Albanese. «Ma c'è sempre un fil rouge comune», dicono Cortellesi e Giallini: «Una cosa che pare banale ma è importante: la riscoperta della bella gente di questo Paese, quella vera, senza filtri».

Su Amazon Prime le prime quattro puntate di Dinner Club 2, prodotte da Banijay, saranno disponibili dal 17 febbraio, le ultime due dal 24 febbraio. Nelle foto, in alto: a sinistra Carlo Cracco con Antonio Albanese, a destra lo chef con Marco Giallini. In basso, da sinistra verso destra: Paola Cortellesi in Calabria, Sabrina Ferilli, Luca Zingaretti e Luciana Littizzetto durante una cena

THE PLACE TO BE

Sopra, alcuni piatti del ristorante del Forestis gestito dall'executive chef Roland Lamprecht. In alto e a destra, immagini degli ambienti dell'hotel ristrutturato in uno stile alpino ma moderno. A destra, in alto, uno scorcio della piscina

FORESTIS

di **Angela Frenda**

A Bressanone un rifugio privato dove ritrovare il proprio benessere spirituale e fisico, in un'esperienza personalizzata. E che incarna, per filosofia e architettura, i quattro elementi naturali del luogo: i boschi della Plose, dove gli Asburgo crearono un sanatorio

Un rifugio che incarna e porta avanti, nella sua filosofia e nella sua architettura, i quattro elementi naturali del luogo dove sorge. Insieme al figlio Stefan e alla nuora Teresa, Alois Hinteregger ha deciso di scrivere un nuovo capitolo per il settore alberghiero a Bressanone. Il nome «Forestis» fa riferimento alla posizione ritirata dell'hotel immerso tra i boschi della Plose, territorio scelto dalla monarchia asburgica per creare un sanatorio. Un rifugio privato in cui ritrovare il proprio benessere e il proprio equilibrio interiore. «Vogliamo offrire ai nostri ospiti un'esperienza personalizzata, che possa toccarli nel profondo e restare nei loro ricordi una volta tornati a casa», hanno spiegato i proprietari Teresa e Stefan Hinteregger. La progettazione è stata affidata ad Armin Sader, titolare dello studio di architettura Asaggio di Bressanone, che ha voluto valorizzare la posizione ritirata del luogo e il legame con la natura. Soltanto suite in cui sono impiegati quasi esclusivamente materiali del posto e in cui ogni ospite può ammirare le vette delle Dolomiti. Anche nella Spa la natura gioca un ruolo fondamentale nell'offerta e nell'allestimento. Per quanto riguarda la cucina, i proprietari del retreat e lo chef Roland Lamprecht puntano su una cucina del bosco, concepita appositamente per il benessere dell'organismo. Molti prodotti vengono da fattorie e produttori locali.

È davvero un luogo speciale, il Forestis, hotel ristrutturato poco prima del lockdown. Siamo a 1.800 metri d'altitudine sopra Bressanone. Il bosco tutt'attorno. Fitto. Il profumo di resina e pino. Le Dolomiti, patrimonio Unesco. Intorno, una meravigliosa luce. L'obiettivo di far confluire l'energia della natura negli spazi è stato centrato. E nelle suite si percepisce esattamente questa sensazione. Il nucleo principale rimane l'edificio storico, ristrutturato in stile più tradizionale con l'uso di materiali provenienti dalle zone limitrofe. Il legno scuro crea un contrasto unico con il bosco, integrandosi con discrezione, come se fosse una vecchia baita alpina. Ovunque prevale uno stile minimalista reso possibile proprio grazie all'uso dei materiali naturali: legno, pietra, vetro e tessuti. Ma ovunque sono proprio le ampie vetrate che portano la natura dentro e permettono alla luce di ridisegnare lo spazio interno. Comodissimi i letti

Lo chef Roland Lamprecht

king size. Qui troverete anche (cosa che ho personalmente apprezzato) il menu cuscini. Mentre il divano esterno in terrazza (delle camere dell'ala più moderna) si trasforma in letto e può essere preparato con piumini e cuscini per dormire sotto le stelle. Grande preparazione e capacità nello staff dell'hotel. Pezzo forte, oltre alla spa, è sicuramente il ristorante. Che ha la forma di anfiteatro con tavoli che si distri-

buiscono sulle scalinate, consentendo così di mantenere una necessaria privacy. A circondare gli spazi una vetrata che è sempre affacciata sul bosco, vero protagonista di questa location. La cucina anche si definisce del bosco e combina la tradizione altoatesina e ingredienti locali. Squisiti i drink da gustare in una delle meravigliose location ordinandoli dal bar interno: il giardino esterno e una terrazza panoramica al dodicesimo piano.

La Spa merita un discorso a parte: tutto all'interno si ispira alla natura e nello specifico all'arte dei Celti, che abitavano queste montagne e che con i loro rituali veneravano il bosco che dava a loro elementi naturali per la cura e il benessere. Si estende su due livelli e occupa tutta la base delle tre torri più una sauna nel bosco, esterna, tra gli alberi. L'infinity pool interna ed esterna e le vetrate creano una continuità tra ambiente esterno ed interno, dando la sensazione di galleggiare nel bosco. Le zone relax nell'area benessere sono tutte diverse l'una dall'altra, ognuna caratterizzata da quiete e pace e vista sulle montagne. Una invece ha i lettini al buio e al centro solo la luce di alcune candele, per ricreare momenti davvero speciali. In sottofondo, ovunque, sentirete il suono di una piccola cascata di ghiaccio che alimenta un percorso kneipp molto invitante. Ovunque poi regna la domotica: nell'hotel ma soprattutto nelle stanze. Un esempio? Housekeeping su richiesta automatizzata tramite la tastiera touchscreen all'ingresso della stanza. Se si decide di non optare per il riassetto totale della stanza, viene piantato un albero all'interno del territorio dell'Alto Adige per incentivare il risparmio energetico. Da premiare la qualità del turndown service, al rientro dalla cena: coperte ripiegate, pantofole sistemate ai piedi del letto, luci soffuse, biscotto e cioccolatino della buonanotte, tende tirate, tv posizionata verso il letto. Messaggio di benvenuto personalizzato all'arrivo e regalo di saluto al momento del check out con prodotti locali. Attrezzatura da trekking a disposizioni per gli ospiti.

«BRIX 0.1»
Il primo ristorante all'interno del parco del Lido (*foto*). I due chef brissinesi Philipp Fallmerayer e Ivo Messner hanno pensato anche al «menu per gli eterni indecisi». Provate il gelato fatto in casa (*Via del Laghetto, 17, Bressanone*)

MUSEO DELLA FARMACIA
Nella sede dell'Antica Farmacia Peer si sono conservati nel corso dei secoli un tesoro di farmaci stravaganti e rari. Per gli interessati all'architettura, all'arte e alla farmacia – e alla vivace fantasia «dell'arte del guarire» (*Via Ponte Aquila, 4, Bressanone)*

«APOSTELSTUBE»
Ristorante raffinato e innovativo sotto la guida di Michael Falk e lo chef Mathias Bachmann: c'è una sala in stile art déco con quattro tavoli in tutto. Il piatto: langoustine con zucca, mandorle Marcona e caviale (*Via Rio Bianco, 4, Bressanone*)

«ELEPHANT»
Cucina classica e tradizionale. Famoso fuori regione per la tartare di manzo con il burro salato (*Via Rio Bianco, 4, Bressanone*)

NOVACELLA
Il complesso fortificato dell'abbazia è costituito da diversi edifici di diverse epoche. La biblioteca possiede il più piccolo manoscritto del mondo. La cantina produce pregiati vini DOC come il Sylvaner (*Via Abbazia,1, Novacella, frazione di Varna*)

MY ARBOR
Sulla Plose, la montagna sopra Bressanone, c'è un hotel sugli alberi. Per una vacanza nella natura (*Via San Leonardo, 26, Bressanone)*

«GRISSINO»
Cucina mediterranea alpina e asiatica. Sushi e pizza. Se non bastasse, c'è anche la pista da bowling (*Via Mercato Vecchio, 28/b, Bressanone*)

«LA FINESTRA»
A 2.050 metri, lo chef Daniel Messner ridefinisce la «filosofia culinaria di baita» (*Stazione a monte della funivia Plose, frazione Eores 298/1*)

STUFLES
Il rione più antico, e colorato, di Bressanone. Collegato al centro storico dal ponte Aquila, il lungo fiume è ideale per una camminata. Visitate la chiesa dell'Angelo Custode

«OSTE SCURO – FINSTERWIRT»
In un edificio medievale, è da sempre ritrovo di personaggi famosi. C'è anche la stube di Papa Benedetto XVI (*Vicolo del Duomo, 3, Bressanone*)

UNA VERANDA PER OSSERVARE IL MONDO (E LE STAGIONI)

Di Harriet non conoscevo assolutamente niente ma avrei saputo distinguere tra mille i suoi collage di foglie danzanti, la sua romantica veranda e l'occhio con cui cattura gli scorci di paesaggio nei gelidi inverni inglesi. Ho letto la piccola bio solo prima di intervistarla: il suo gusto era per me così potente da comunicarmi tutto ciò che desideravo sapere. Mi sono ritrovata più volte a ricercarla ma per il semplice piacere di scorrere il profilo e sbirciare gli angoli di casa attraverso la finestra o il parco aldilà della siepe addormentato nelle nebbiose mattine autunnali. Ho atteso le delicate composizioni con il raccolto dei fiori mensili come fossero un appuntamento a me dedicato. @yomargey è per me l'esempio che anche sui social non è necessario nient'altro che utilizzare la propria personale voce per essere ascoltati. Intervistandola ho scoperto che è madre di quattro figli, nonna di due bambine e che le è sempre piaciuto rinnovare le sue abitazioni tanto da decidere di tornare nella casa della sua infanzia anche se c'erano svariati lavori di ristrutturazione da fare. I suoi genitori erano dei giardinieri appassionati, così ha mantenuto il verde degli spazi esterni decidendo però di adattare il giardino al suo stile di vita. Ha studiato storia dell'arte all'università e parallelamente fotografia. Un tempo sviluppava e stampava le sue immagini, oggi scatta con una fotocamera digitale perché «così tutto è molto più semplice». Dalla nuova veranda in giardino osserva e fotografa la natura attraverso le stagioni. Ha definito questo studio il suo nuovo spazio a cui ispirarsi. Segretamente (ma nemmeno troppo) lo è diventato anche per tutti noi.

*Cuoca e stylist, gestisce il b&b Valdirose

Un grande spazio unico per fornelli, banco da lavoro, tavolo da pranzo e soggiorno, suddiviso solo da un'elegante apertura ad arco Per vivere l'atmosfera conviviale del living dalla mattina alla sera

La scelta di una luce dall'alto è un classico del design: la sfera in vetro bianco con dettagli ottone è una presenza discreta ma importante per definire lo stile

IL SOGGIORNO PER TUTTE LE ORE

Testi e foto di **Clara Bona***

Negli ultimi anni la cucina è diventata l'ambiente della casa in cui si passa più tempo. E soprattutto chi ha scelto uno stile di vita rilassato e informale la vive non solo in famiglia, ma anche con gli amici. Così capita spesso che le serate inizino e finiscano proprio attorno al tavolo della cucina, senza che arrivi mai il fatidico momento in cui un tempo si passava in sala da pranzo o in soggiorno per bere il caffè e chiacchierare. Sembra quasi che andare nel living possa rompere quell'atmosfera rilassata e convivale tipica della cucina. E quindi si rimane lì, più stretti e più scomodi, ma a proprio agio. Il progetto di questo grande appartamento milanese è partito proprio da questa esigenza: godersi la zona giorno, ovvero l'ambiente più grande e più bello di tutta la casa, a tutte le ore e in tutte le situazioni. Per questo la cucina è stata spostata dalla posizione originale, in una zona buia e defilata, per essere traslata in fondo alla zona giorno. Al momento non c'è ancora una vera separazione, ma solo un'apertura ad arco che ritma e suddivide le funzioni, ma che in futuro potrà essere chiusa da una grande vetrata se si vorrà creare un filtro in più. La scelta di non avere al centro un tavolo ma un bancone di lavoro è stata dettata dal desiderio di utilizzare sempre il tavolo della sala da pranzo, tutti i giorni, dalla colazione del mattino alla cena. Per tenere tutto in ordine sono invece state create delle armadiature contenitive laterali, con ante che si aprono a scomparsa e che nascondono tutto quello che non si vuole lasciare a vista. Il piano di lavoro è in marmo di Carrara, molto venato, come il backsplash che prosegue e si conclude con una doppia mensola che ingloba anche la cappa sopra ai fuochi. Niente pensili, ma uno spazio aperto pieno di libri, piante e due lampade di design nere che diventano la quinta prospettica del soggiorno. L'interno è invece realizzato con ripiani in legno di rovere, un piccolo dettaglio nascosto che aggiunge calore anche se non si vede.

La scelta monocromatica dei mobili, all'insegna del total white, alleggerisce l'effetto e lascia protagonisti gli oggetti e gli accessori. Altro particolare che solo un occhio esperto può notare è il disegno delle ante, con un lieve bordo smussato a 45 gradi che cattura la luce e crea un movimento quasi impercettibile

*Architetto e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

GLI OGGETTI

Nei colori della terra, dal verde bosco al legno scuro, sono i nuovi utensili per la cucina. Adatti a una casa calda e accogliente come l'abbraccio della natura

COME UNA VOLTA

di **Isabella Fantigrossi**

CERAMICHE
COTTAGE

Piatti, mug, ciotole, tazzine. Ceramiche decorate a mano con smalti particolari che donano un aspetto country e allo stesso tempo contemporaneo. La collezione Cottage di Weissestal è disponibile in sei colori (marsala red, green, yellow, ivory, tiffany, tortora) ispirati ai toni vibranti della natura e mixabili tra loro per portare in tavola, ogni giorno, una fantasia diversa. Ogni pezzo è diverso dall'altro ed è ciò che rende la collezione ideale per tutta la giornata, dalla colazione alla cena. Tutti i pezzi della linea Cottage posso essere utilizzati in forno.

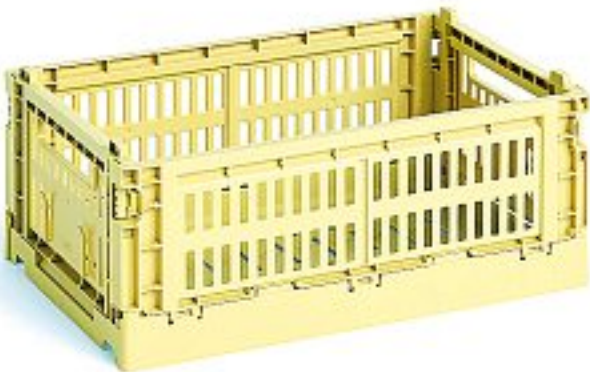
POLTRONCINA
DA CHIAVARI

Comodità, robustezza e, allo stesso tempo, leggerezza, contraddistinguono questa «chiavarina» dalla linea sobria, solida e senza tempo. La poltroncina Gobbetta è uno dei modelli più richiesti di casa Levaggi, storica casa di falegnameria di Chiavari (Genova) che dal 1963 costruisce sedie artigianali in legno. E la linea Gobbetta è ora stata ampliata. In questa versione con i braccioli confort ed ergonomia sono stati migliorati per regalare una seduta ancora più piacevole.

VASSOI
OPERE D'ARTE

Si chiama «Le Boudoir» la serie di vassoi a forma di medaglione di Ibride, il marchio francese nato nel 1996 a Fontain, in Francia. Suggestivi, perfetti per servire gli ospiti a casa ma anche per essere esposti tutti assieme su una parete come un'opera pittorica, rappresentano uccelli misteriosi vestiti come umani, intellettuali e cortesi chiacchieroni che riempivano i salotti mondani dell'Ottocento francese. Sono realizzati in laminato e sono disponibili in diversi modelli con soggetti diversi.

PORTATUTTO
MULTICOLORE

Le ormai iconiche cassette della serie Color Crate di Hay, che richiamano le cassette della frutta, sono tornate a catalogo in nuovissimi colori. Pronte come al solito per essere mixate a piacimento, in cucina, in bagno, anche in salotto, su scaffali, tavoli, armadi. Realizzate al 100% con rifiuti di plastica riciclati, in una grande varietà di colori (dal giallo dorato al lavanda, dal rosa cipria al verde menta fino al panna), le casse possono essere impilate l'una sull'altra anche in diverse combinazioni di dimensioni.

ECCO L'OHOROSHO, IL BOUQUET DI VERDURA E FIORI

INGREDIENTI

Verdure non troppo profumate (asparagi, fagiolini, cipollotti), 1 cilindro di vetro largo, un elastico, una spugna da fiorista larga quanto il vaso, fiori di stagione, spago.

Se come me vi siete imbattuti sui social in questo strano e pittoresco tag di origine sconosciuta, impronunciabile ma irresistibile, sarete sicuramente stati sommersi da meravigliose immagini di stravaganti bouquet di verdure e fiori. Rapita ed incantata da tanta bellezza non posso fare a meno di proporvi una versione semplificata di un centrotavola «orto-floreale». Posizionate l'elastico intorno al cilindro e inserite la verdura intorno al vaso in modo da distribuirli uniformemente. Per riempire gli eventuali spazi tra una verdura e l'altra fate uscire qualche ciuffo di rosmarino o di mirto tarantino e fissate il tutto con un paio di giri di spago che così coprirà anche l'elastico. A questo punto, posizionata la spugna precedentemente bagnata sul fondo del vaso, ricoprite di acqua e inserite i fiori lavorando la composizione a 360 gradi. Come sempre l'unica regola è seguire il vostro gusto e assecondare la vostra creatività ricordandovi che, se state creando un centrotavola, non dovrete salire troppo in altezza per dar modo ai commensali di guardarsi in faccia. Nulla vieta, inoltre, di prendere, al posto del cilindro, dei semplici bicchieri di vetro dalla forma regolare e rivestirli di verdura o di erbe aromatiche. Quindi, parola d'ordine: #ohorosho.

*Fioraia, gestisce il negozio Coral di Milano con la socia Tiziana Temporali

SCUOLA DI VINO E COCKTAIL

L'EVENTO

TORNA A ROMA IL WHISKY FESTIVAL

di **Gabriele Principato**

Ormai un'istituzione per gli amanti degli spirits, torna il Roma Whisky Festival. L'undicesima edizione andrà in scena nel Salone delle Fontane il week end del 25 e 26 febbraio. E quest'anno si aggiungerà una sezione dedicata ai Brown Spirits — come cognac e rum —, tra tasting, masterclass, ospiti da ogni parte del mondo e il bar «ORO», dove degustate il whisky miscelato nei drink più disparati.

È il frutto di un vitigno medioevale dimenticato
La differenza con i «cugini» Brunello e Chianti?
Il suolo e l'altitudine. E un'eleganza austera

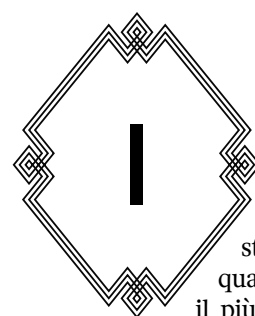
di **Luciano Ferraro**

SANGIOVESE DI MODIGLIANA

Un giorno d'estate di sei anni fa il professore di Architettura Maurizio Costa raccontò come aveva scoperto una vigna di cent'anni a Modigliana, Forlì, sui pendii dell'Appennino. Il padre gli ripeteva che il vino in Romagna era una partita persa. Costa si era preso la rivincita, aprendo la cantina Torre 1922 e dimostrando che là il Sangiovese diventa sorprendente. Nel 2021 Modigliana ha dato l'addio al professore. Intanto è cresciuto il movimento di dinamiche cantine che l'aveva entusiasmato. Merito dell'agronomo Francesco Bordini (gestisce la cantina Villa Papiano), che ha lavorato per Costa, e del giornalista Giorgio Melandri, diventato vignaiolo, con l'etichetta Mutiliana. Pochi mesi fa l'Acerreta 2018 di Mutiliana è entrato nella selezione del londinese The Wine Society, il club del vino più antico del mondo. «I terreni poveri e sabbiosi, figli di marne e arenarie, diventano nobili e tutto si ribalta, il bosco si fa custode e le escursioni termiche sono una specie di magia», spiega Melandri. Carla Capalbio, giornalista del britannico *Decanter*, ha sintetizzato il fermento: «Qui, tra Romagna e Toscana, sta accadendo qualcosa di importante». È successo che una zona del vino trascurata ha puntato sulla propria storia. E trasformato la tradizione in vini contemporanei. Il vitigno c'era già nel Medioevo, nelle abbazie vallombrosane. Prima di Mussolini, Modigliana era un lembo di Toscana, poi passò alla Romagna. Le viti crescono su una terra marnosa tra i boschi dell'Appennino e rocce di milioni d'anni fa. Fino a 580 metri di quota. Modigliana è una delle Menzioni Geografiche Aggiuntive del Sangiovese di Romagna. Grazie ad altitudine e suoli, il Sangiovese di Modigliana è diverso dai «cugini» più noti, Chianti Classico e Brunello di Montalcino. Ha trovato una strada originale nell'eleganza austera, nella sapidità e nell'equilibrio tra freschezza e longevità. Distinguibile nelle tre valli della sottozona: Acerreta, Ibola, Tramazzo. Il regista Gian Vittorio Baldi, della cantina Ronchi di Castelluccio, è stato il primo a intuirne il nuovo corso. Con Mutiliana, Villa Papiano e Torre San Martino, vanno segnalate Casetta dei Frati, Pratello e Teatro.

Meno vermouth ma più sherry (o Marsala)
È il twist sul Martini di Emanuele Broccatelli
del «W Rome». Da abbinare al salato tutto l'anno

di **Marco Cremonesi**

BROCCATELLO'S FRIENDS

I twist sul Martini, le variazioni sul tema, sono antichi quanto il Martini stesso. E dunque, non si sa quanto. Perché il re dei drink, il più iconico e quello che suscita le devozioni più accese, è anche il più elusivo: della sua storia si sa poco e quel che si sa è contraddittorio. Un tempo era certamente più dolce, ma quel tempo è finito da circa un secolo. E allora, dato che siamo qui per bere qualcosa di buono e non per fare filologia, facciamoci guidare da un maestro riconosciuto: Emanuele Broccatelli. Ha appena vinto il premio per il miglior Martini dell'anno assegnato da BlueBlazer, la guida ai migliori cocktail bar d'Italia, insieme al Touring Club. Nato a Marino, Castelli romani, per mantenersi agli studi di fisioterapia aveva cominciato a lavorare dietro al bancone. Oggi, dopo aver girato il mondo e aperto bar, è il «liquid manager» del W Rome, a un passo da via Veneto. Il suo drink si chiama quasi come lui: Broccatello. «Ovviamente — racconta Emanuele — il nome non gliel'ho dato io, ma un caro amico che mi segue da anni. Mi ha fatto anche conoscere Tommaso Cecca del "Camparino"». L'idea era quella di sostituire almeno in parte il vermouth con uno sherry o un Marsala, qualcosa che è umami già di suo e che si prestasse dunque ad accompagnare ciò che è salato. E che avesse una nota acidula in più per renderlo adatto anche ai mesi estivi. La scelta di Emanuele è stata per il Marsala Vigna La Miccia di Marco De Bartoli, il reinventore del prezioso vino siciliano. Se aveste difficoltà a procurarvelo, si può sostituire con il Tio Pepe, lo sherry forse più diffuso in Italia. Il vermouth è invece solo da spruzzare alla fine con un vaporizzatore. Emanuele usa una miscela di vermouth che prepara lui, a casa potete optare per un classico extra dry. La tessitura del Broccatello è data da un mix di due gin: il Tanqueray Ten e il Tanqueray Rangpur, che è quello aromatizzato con il Rangpur lime. Procediamo, che è facilissimo: in un mixing glass, giriamo bene con il ghiaccio 45 ml di Tanqueray Ten, 15 ml di Rangpur, 10 ml di Tio Pepe. Si cola il liquido in una coppa gelata da Martini e si strizza la scorza di lime sulla superficie. Emanuele decora grattugiando una buccia di lime e facendo aderire le particelle al bicchiere. E poi la spruzzata di vermouth. Che gioia!

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

PODCAST & CO
«METANOLO», IL CASO DEL 1986
di **Benedetta Moro**

Metanolo — in dosi massicce e tossiche per l'organismo — col fine di alzare la gradazione alcolica del vino. Fu lo stratagemma adottato da alcune aziende che nel 1986 causarono in Italia lesioni gravissime a decine di persone e una ventina di morti. Una strage. La ripercorre Giulia Delogu di Will Media nel podcast Spotify «Metanolo», prodotto con Boats Sound e ideato e scritto da Matteo Liuzzi.

Con «Elemento Indigeno», 400 bottiglie di piccoli produttori da 30 Paesi, il manager di Compagnia dei Caraibi supera l'idea di «zona di produzione»: «Anche chi non sta in Borgogna deve avere voce»

Alessandro Salvano, 27 anni, è Wine category manager di Compagnia dei Caraibi e produttore di vino in Piemonte con l'azienda Drink wine not labels. Nel 2019 ha creato «Elemento Indigeno», un catalogo mondiale di vini di piccoli produttori provenienti da oltre 30 Paesi

ALESSANDRO SALVANO

di **Alessandra Dal Monte**

Un confine rigido. Che rende una cosa diversa da un'altra, non per ciò che è, ma per dove è nata. Nel mondo del vino valgono le leggi dell'uomo: devi avere la fortuna di poterti chiamare Barolo, Borgogna, Champagne, esattamente come si ha o meno la fortuna di vivere nella parte «giusta» del pianeta. E chi questa fortuna non ce l'ha? Nel caso del vino, ci prova «Elemento Indigeno» a riequilibrare un po' le cose, il progetto avviato nel 2019 da Alessandro Salvano, 27 anni, Wine category manager di Compagnia dei Caraibi, enotecnico e a sua volta vignaiolo tradito da un confine. «La mia famiglia ha un appezzamento che dista 10 metri dall'area di produzione del Barolo, i famosi 11 Comuni del disciplinare — spiega —. Perciò noi coltiviamo uve Nebbiolo, le vinifichiamo come si fa per il Barolo ma non possiamo chiamare le nostre bottiglie così. Eppure nelle degustazioni alla cieca nessuno nota differenze. L'azienda di casa oggi ha preso il nome di "Drink wine not labels" per lanciare un messaggio: bevete il vino, non le etichette. Le zone di produzione non sono tutto. Con "Elemento indigeno" abbiamo provato, insieme a Compagnia dei Caraibi, ad allargare questo approccio inclusivo, che guarda al vino e alla storia di chi lo fa, allontanandosi dalle rigide gabbie della geografia vinicola». In quattro anni e una pandemia, «Elemento Indigeno» è diventato un catalogo mondiale di oltre 400 referenze da 30 Paesi, con 1600 clienti affezionati e attivi, un fatturato di 1 milione di euro (erano 500 mila un anno fa) e l'obiettivo di movimentare oltre 100 mila bottiglie. I piccoli eroi del vino (e non solo) scelti da Salvano & co sono il frutto di una ricerca certosina, dalla Patagonia alla Polonia, dal Regno Unito alla Slovacchia. Adesso si sono anche aggiunti un sidro svedese e alcuni amari: «L'idea è sempre la stessa, premiare la storia e la fatica dei produttori, persone che mettono l'anima in quello che fanno e lo fanno benissimo: anche chi non si trova in un cru della Borgogna deve poter avere voce». Anche perché lo stesso mondo del vino è in evoluzione: «Il cambiamento climatico sta spostando le zone di produzione, perciò più che ragionare in modo classico, pensando al terroir, proviamo a ragionare per desideri: il nostro consumatore deve chiedersi "cosa voglio bere oggi: qualcosa di sapido, minerale, fruttato, fresco?" e sapere come orientarsi per scegliere il prodotto più adatto. Il nostro scopo, attraverso la comunicazione del progetto, è fare cultura, in modo che il cliente sappia riconoscere di che vino ha desiderio e riesca a trovarlo». Anche le categorie di biologico, biodinamico, naturale vanno superate secondo Salvano: «Le certificazioni ci aiutano nella scelta, ma non sono tutto. A noi interessa che ciò che vendiamo sia di ottima qualità e rispettoso dell'ambiente. Non seguiamo etichette nemmeno rispetto alla sostenibilità». La sfida successiva sarà dividere le referenze per macro-temi, per stili di bevibilità. E creare un atlante del vino incentrato sul gusto, non sull'origine. Una mappa insomma, ma senza confini.

ENO-*TIPS*

di **A.D.M.**

MASCIARELLI
IL PECORINO CHE FA DEL BENE

Dal 2017 a casa Masciarelli Marina Cvetic e le figlie Chiara e Miriam *(foto)* abbinano ogni nuova annata di Abruzzo Pecorino Doc Castello di Semivicoli a un progetto benefico: l'ultima bottiglia, la 2022, andrà a sostenere la sede abruzzese di Angsa, l'Associazione genitori soggetti autistici.

WALCH
CARDELLINO, EDIZIONE NUMERO 35

Ormai è un classico dell'Alto Adige lo Chardonnay Cardellino di Elena Walch: arrivato alla 35esima edizione, deve il nome ai coloratissimi cardellini che Elena vedeva fare il nido tra i filari di uve Chardonnay nelle tenute di famiglia. Fresco, minerale e persistente, unisce eleganza e carattere.

L'EVENTO/1
DEBUTTA A TORINO UN NUOVO SALONE

Tre giorni, dal 4 al 6 marzo, quattro luoghi simbolo della città (il Museo del Risorgimento, la Cavallerizza Reale, Palazzo Birago e Palazzo Cisterna) e oltre 250 produttori per fotografare la mappa vinicola del Piemonte: è la prima edizione del Salone del Vino, evento aperto al pubblico che avrà anche un palinsesto «Off» tra piole e assaggi.

L'EVENTO/2
SLOW WINE FAIR, BERE «GIUSTO»

Cambiare il paradigma con cui si comprano e si vendono i vini, premiando quelli prodotti all'insegna di biodiversità e sostenibilità: è questa l'ambizione di Slow Wine Fair, il Salone dei vini in collaborazione tra Slow Food e Bologna Fiere in scena dal 26 al 28 febbraio. Oltre 750 le cantine, oltre 350 biologiche e biodinamiche.

IL LIBRO
ITALIAN WINE UNPLUGGED 2.0

Un'introduzione completa ma concisa al vino italiano e ai suoi vitigni autoctoni firmata Jumbo Shrimp Guide. La nuova edizione aggiornata approfondisce la storia, la geologia e la scienza che stanno alla base della moderna cultura del vino italiano. Una lettura utile per gli appassionati e per gli studenti.

L'INIZIATIVA

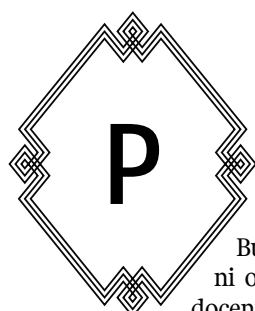
Ma anche ideatori di podcast, comunicatori di ristoranti, esperti di social e di Instagram: sono tra i profili più ricercati oggi nel mondo del cibo. Ecco allora sei lezioni on demand organizzate online dalla Rcs Academy e tenute da esperte internazionali selezionate da Cook

1

2

3

PROFESSIONE FOOD WRITER

di **Angelica Carrara**

Podcasting, scrittura, fotografia, ristorazione e Instagram sono i temi dei nuovi corsi online di Rcs Academy, la Business School del gruppo Rcs. Sei lezioni on demand, pratiche e veloci, tenute da docenti selezionati da *Cook* e *Corriere della Sera*. Con tutto il valore della formazione digitale fatta di contenuti sempre accessibili da qualsiasi dispositivo grazie all'app dedicata. I corsi sono già acquistabili al link: Rcsacademy.it/on-demand. Ecco quali sono.

Far crescere un profilo Instagram

Con Vatinee Suvimol, thailandese di origine, naturalizzata bergamasca. Avvocatessa, food writer e fotografa, ha ideato il blog A Thai Pianist. Tra le fondatrici di Bloggalline, iFood e Saygoo.it. Suvimol svela i segreti da food blogger: scelta del nome, immagini, regole di frequenza con cui postar, dirette e stories.

Selezionare le foto di food per i social

Con Irene Berni, food blogger fiorentina. È al «Valdirose», b&b di famiglia in Toscana, che Irene trova l'atmosfera giusta per i suoi scatti, sperimenta ricette e ospita i workshop dei suoi blog. Cosa c'è dietro l'immagine perfetta? Il set per gli scatti, le tecniche di ripresa, la luce e la postproduzione. Senza dimenticate l'importanza degli hashtag.

Come impostare un libro di cucina

Con Emiko Davies, foodwriter australiana da anni residente in Toscana. Sul suo blog omonimo e nei suoi libri racconta di ricette e specialità italiane. Con un divertente accento anglo-toscano, Emiko spiega come trovare l'idea per realizzare uno scritto. Poi titolo, copertina, grafica, immagini e storytelling del piatto.

Come scrivere un racconto breve di cibo

Con Simonetta Agnello Hornby. Avvocatessa trapiantata a Londra per amore seppur legata visceralmente alla sua Sicilia, teatro dei suoi racconti. Ha fatto del cibo l'elemento di narrazione dei suoi libri. E allora come scriverne uno? Dalla scelta del tema fino alle tecniche per usare il food in uno scritto.

Come si comunica un ristorante

Con Lara Gilmore, co-fondatrice con il marito Massimo Bottura dell'«Osteria Francescana», direttrice della onlus «Food For Soul» e ideatrice di «Casa Maria Luigia». Gilmore condivide l'identità, gli elementi distintivi, le immagini e i messaggi giusti da veicolare per rendere visibile un ristorante.

Come si realizza un podcast di successo

Con Stevie Kim, nata in Corea e cresciuta negli Stati Uniti, oggi residente a Verona dove è managing director di Vinitaly International e fondatrice di Italian Wine Podcast. Racconta come realizzare un podcast di successo: il concept, gli ospiti da invitare, le domande da porre, post produzione e distribuzione, l'importanza della musica e degli economics.

E, se non siete ancora sazi, segnatevi questa data: 23 ottobre 2023. Avrà inizio la seconda edizione del master full time con stage «Food & Beverage: Management, Digital Marketing & Communication» con focus su innovazione, sostenibilità, multicanalità, start up e nuovi modelli di delivery.

LE PROTAGONISTE DELLE 6 LEZIONI

1 Stevie Kim
2 Lara Gilmore
3 Simonetta Agnello Hornby
4 Irene Berni
5 Emiko Davies
6 Vatinee Suvimol

4

5

6

Tre chef's table e un grande tavolo conviviale per la prima insegna dei due cuochi pugliesi

IL «VERSO» DEI FRATELLI CAPITANEO

di
Gabriele Principato

«Un ristorante in cui la barriera fra sala e cucina è dissolta». Così Remo e Mario Capitaneo, classe '82 e '85, di origine pugliese, definiscono «Verso», la loro prima insegna da "solisti" — 28 coperti in tutto — al numero 21 di Piazza Duomo a Milano. «Abbiamo voluto tre chef's table da cui godere in presa diretta del lavoro dell'intera brigata», raccontano i due fratelli cresciuti professionalmente a fianco di Andrea Berton, Carlo Cracco, Enrico Crippa e Enrico Bartolini, del quale sono stati stretti collaboratori dal 2010 fino alla pandemia, festeggiando con lui l'arrivo delle tre stelle Michelin. Adesso, in uno spazio totalmente nuovo — che oltre agli chef's table ospita un grande tavolo conviviale da dieci posti e una saletta per otto coperti —, nella grande cucina a vista (disegnata da Icaro Milano) propongono un menu che cambia di frequente — «anche ogni settimana» — in base agli arrivi dei prodotti. Sono i fornitori a dettare il passo. «Da Guido Botticelli per le verdure a Michele Varvara — uno dei grandi nomi della macelleria nostrana — per le carni, allevate come si deve e selezionate con cura». Qualche piatto? Si va dall'Ostrica cotta ai carboni, accompagnata con salsa di ceci neri di Putignano, al Risotto arachidi e bergamotto. A curare la carta dei vini, invece, è Marco Matta, giovane sommelier di grande esperienza: circa 200 etichette distribuite tra Italia ed estero, senza scelte ideologiche.

Un palazzetto della pizza dove trovare versioni classiche e creative (oltre ai celebri fritti)

VITAGLIANO DEBUTTA A ROMA

di
G. Princ.

Diego Vitagliano apre un palazzetto dedicato alla pizza nel cuore di Roma. Classe 1985, napoletano, è uno dei più celebri maestri pizzaioli italiani. Merito della sua abilità di lievitista e di una creatività che si applica tanto alle classiche Margherita e Marinara — a cui dedica gran parte dei suoi menu — quanto alle pizze più originali. Il debutto nella Capitale di «10 Pizzeria Diego Vitagliano» — 320 coperti complessivi in un intero palazzetto cielo-terra, con giardino e terrazza, al numero 525 di via Flaminia, zona Corso Francia — arriva dopo un 2022 carico di soddisfazioni, con il restyling del marchio, il riassetto della sede di Bagnoli (oggi 1300 metri quadrati), l'approdo a Doha nell'autunno dei mondiali di calcio e, soprattutto, la conferma delle sue pizzerie di Napoli e Pozzuoli, tra le migliori non solo del capoluogo campano, ma anche dell'intera penisola. Stabilmente ai vertici delle guide italiane e internazionali. A Roma Vitagliano — affiancato dal pizzaiolo Claudio Abate — propone delizie che spaziano dai fritti (come crocchè e montanarine, anche in versione gluten free) a una ventina di pizze: dalla «Pistadella», con fiordilatte di Agerola, mortadella, pesto di pistacchio di Sicilia e olio evo, alla «Rustichella», che richiama la tonda romana scrocchiarella. Da accompagnare non solo con vine o birre artigianali e alla spina, ma pure con cocktail e fermentati come idromele, sidro e kombucha.

SUL SITO
COOK

@COOK.CORRIERE

VIDEORICETTE

23 FEBBRAIO
FRANCESCO PRUNEDDU
«Churros dolci»

24 FEBBRAIO
SARA PORRO
«Silken tofu strapazzato»

7 MARZO
EMIKO DAVIES
«Acciughe al verde»

DIRETTE

6 MARZO
IRENE BERNI
«Una veranda per osservare il mondo (e le stagioni)»

ITINERARI

27 FEBBRAIO
MARIANGELA MONTI
«Il perfetto pranzo della domenica»

HOW TO

3 MARZO
PAOLA ROGANTI SPOLETINI
«L'ohorosho, il bouquet di verdura e fiori»

8 MARZO
CLARA BONA
«Il soggiorno per tutte le ore»

BRESCIA

LE «FORME» DI ARIANNA GATTI

Nella prima zona agricola a sud del centro cittadino di Brescia, all'interno di un'antica corte, da fine gennaio c'è un nuovo fine dining. Si chiama «Forme». Deve il suo nome sia ai giochi geometrici di arredo del locale che al paese di origine omonimo (in provincia de L'Aquila) della chef Arianna Gatti, classe 1991, sous chef di Philippe Léveillé al bistellato «Miramonti l'Altro» per una decina d'anni. Cucina «di sostanza» con design ricercato come il dolce (Ri)scoperta che riproduce la Vittoria Alata, statua simbolo di Brescia. Oltre alla carta, due percorsi degustazione, Origine e Racconti, ispirati al territorio abruzzese e bresciano. A fianco, più informale, il bistrot (via Codignole 52, Brescia).
Angelica Carrara

«Papà sognava un figlio maschio: io, femmina, ne ho sfidato l'autorità — racconta la giornalista piemontese —. Oggi mi sento libera: negozio con i limiti e vado oltre. La cucina? Luogo della felicità per scelta, non per destino»

LUISELLA COSTAMAGNA

LA COTOLETTA

Impanata, fritta, poi passata in una salsa a base di acqua, vino bianco e aceto. Quella della fettina di girello in carpione è tra le ricette piemontesi preferite da Luisella: «Poco apprezzata nel resto d'Italia, la preparo quando voglio stupire»

L'ETNICO

Giapponese, indiano, vietnamita, marocchino, africano: «A casa o al ristorante, l'etnico per noi è necessario come l'aria. Una volta alla settimana ci concediamo un viaggio gustativo alla scoperta di culture e sapori diversi»

IL VINO

«Amo i rossi della mia regione. Un po' meno i bianchi: mi danno alla testa. Di Dolcetto e Grignolino apprezzo la leggerezza. Nebbiolo e Barolo sono, invece, bottiglie importanti: da costruirci intorno una cena»

I DISTILLATI

«Ho un diploma di assaggiatrice Irish whiskey, conseguito durante un viaggio in Irlanda: mi si è aperto un mondo. Che siano grain, blended o pot still, preferisco i distillati morbidi. Quelli torbati non fanno per me, troppo forti»

LA RACLETTE

Un piatto nordico che Luisella Costamagna propone agli amici romani. «Lo personalizzo con verdure di stagione cotte e crude. E del prosciutto arrosto sopra cui verso una abbondante colata di formaggio»

IL PESCE

Merluzzo in umido o alla livornese, branzino al sale o salmone al naturale con olio e limone: «Cascasse il mondo, la cena del venerdì ha il sapore del mare. Nessun motivo religioso sotteso: sono atea a prova di bomba»

di **Chiara Amati**

«Sono l'ultima di tre figli. Papà, spirito autoritario, avrebbe voluto un altro maschio. Mi son fatta largo, sfondando il mio personalissimo soffitto di cristallo. Oggi mi sento libera, qualunque cosa faccia: che sia la stesura di un libro, la conduzione di un programma o uno show a passo di danza. La cucina? Creatività e sperimentazione, con una dose di sano egoismo: non preparerei mai qualcosa che non piaccia anche a me». Classe 1968, nata a Torino, ma stabile a Roma, Luisella Costamagna, giornalista, conduttrice e autrice televisiva, trionfatrice (in)discussa dell'ultima edizione di *Ballando con le stelle* condotto da Milly Carlucci — «Un successo inatteso: me lo sono gustato appieno, polemiche incluse», *ride* — è una donna caparbia, con il dono della resilienza. E la capacità di guardare oltre. «Grata a mia mamma anche per questo. Quand'eravamo piccoli, metteva via i soldi per mandarci all'estero a studiare le lingue. Da lei ho ereditato il desiderio di evadere, con i viaggi e con i libri». Poi, rimestando i ricordi come Proust con la sua Madeleine, Luisella ripensa a quando mamma le comprava «il latte appena munto con tanta panna: sapeva di stalla. Lo metteva su una tavola apparecchiata senza troppa cura, salvo i giorni di festa. No! Sono contro la tutela del "servizio buono", io. Da esteta, la *mise en place* conta quanto la bontà del piatto». La cena è intima per Costamagna: «In casa siamo io, mio marito Dario e nostro figlio Davide. Fuori, invece, mai grandi tavolate: mangiare e chiacchierare vien meglio se in pochi. Ai fornelli ci si alterna. Io cucino per scelta, non per dovere, né per destino, tenendo conto dei desiderata dell'altro». Luisella spazia dal ragù alle salsicce in umido, dalla bagnacauda alle cotolette in carpione. Dario è campione mondiale di spezzatino, anche se ha una malsana passione per le frattaglie che però non le propone: «Detesto il genere. Le preparava la segretaria di papà. Le volte che andavamo a trovarla, io nascondevo la cervella nei vasi di fiori, temendo di essere scoperta. Crescendo, ho imparato a dire "no, grazie", con coraggio e al di là di ogni irragionevole senso di colpa».

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

FEBBRAIO
ANNO 6 - NUMERO 2

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi
(coordinamento magazine)

Chiara Amati

Wladimir Calvisi
(coordinamento web)

Alessandra Dal Monte
(coordinamento eventi)

Gabriele Principato

Lorenza Martini (grafico)

Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: MICHELE LOVISON

AVATAR DI STANLEY CHOW

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)